手動調理

オーブン（予熱無・1段） 230℃ 20～25分 →P.46

黒皿 中段

給水タンク 空

ハンガリアンポテト

材料（直径約21cmの耐熱性焼皿1枚分）

じゃがいも………… 中3個（約450g）
トマト（湯むきにして1cmの角切り）…… 1個（約150g）
玉ねぎ（薄切り）……… 1個（約200g）
バター……………………… 40g
塩、こしょう………………各少々
ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの、または粉チーズ適量）……… 50g

※レンジ加熱時は、テーブルプレートをセットする。

作りかた

❶じゃがいもは皮をむいて2～3mm厚さの薄切りにし、水にさらしてラップで包み 9根菜 仕上がり調節 弱 で加熱する。
❷玉ねぎをラップで包み レンジ 800W 約1分30秒 加熱する。
❸容器にバター（分量外）を塗って玉ねぎ、じゃがいも、トマトの順に½量ずつ重ね、塩、こしょうをしてバターを½量ちぎってのせる。残りも同様にして3層にし、上にチーズを散らして黒皿にのせ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 230℃ 20～25分 で焼く。

「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」→P.46

「レンジ加熱の使いかた」→P.40

トマトファルシー

材料（6個分）

トマト（1個約150gのもの）…………6個
Ⓐ ツナ缶（オイル漬け、軽く油を切る）……… 中1缶（約100g）
パン粉 …………………… 15g
にんにく（みじん切り）……… 1片
バジル………………… 小さじ1
バター（レンジ 200W 約2分 加熱して溶かす）………40g
ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの、または粉チーズ適量）……30g
パセリ（みじん切り）………………少々
塩………………………………小さじ⅓
こしょう…………………………少々

※レンジ加熱時は、テーブルプレートをセットする。

作りかた

❶トマトは上部を切って芯をくり抜き、種をとりさかさにして水気を切る。
❷容器にⒶを入れてよくまぜ合わせ、塩、こしょうをする。
❸①のトマトに②を詰め、とかしバターとチーズをふる。
❹黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、③を並べて、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 230℃ 20～25分 で焼く。

「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」→P.46

「レンジ加熱の使いかた」→P.40

蒸し焼きいも

オート調理

16蒸し焼きいも スチーム オーブン 過熱水蒸気 →P.37

グリル皿（脚を閉じる） テーブルプレート

給水タンク 満水

蒸し焼きいも

加熱時間の目安　約45分

材料（2～4本分）

さつまいも（1本約250gのもの）・2～4本

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ さつまいもは皮にフォークで穴をあけるか包丁で切り目を入れてから、脚を閉じたグリル皿に並べてテーブルプレートに置き 16蒸し焼きいも で焼く。
❸竹ぐしを刺してみて、通ればでき上がり。

ベークドポテト

材料・作りかた

じゃがいも（1個約150gのもの）4個を蒸し焼きいもを参照して焼く。

しいたけのチーズ焼き

材料（12個分）

生しいたけ……………………大12枚
むきえび………………………… 30g
白ワイン……………………… 大さじ1
クリームチーズ（室温に戻す）…… 80g
万能ねぎ（みじん切り）……………少々
パン粉、粉チーズ…………… 各適量
バター…………………………… 少々

作りかた

❶しいたけは石づきを取り、えびは背わたを取って小さく切り、白ワインにつける。
❷クリームチーズに①のえびと万能ねぎを加えてまぜ、12等分する。
❸しいたけの裏に②をのせ、パン粉と粉チーズをふる。黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、薄くバターを塗った上に並べ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 230℃ 20～25分 で焼く。

「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」→P.46

茶わん蒸し

オート調理

200W 2～3分（下ごしらえ）

12茶わん蒸し スチーム レンジ オーブン →P.37

テーブルプレート

給水タンク 満水

茶わん蒸し

加熱時間の目安　約26分

材料（4人分）

卵 ……………………2個（約100mL）
Ⓐ だし汁 ………… 350～400mL
しょうゆ、塩 ………各小さじ½
みりん …………………… 小さじ1
鶏肉（そぎ切り）……………… 約40g
酒 ……………………………… 少々
えび（殻つき）…………小4尾（約40g）
かまぼこ（薄切り）………………… 8枚
干ししいたけ（もどして石づきを取り、そぎ切り）……………… 2枚（8切れ）
ゆでぎんなん ……………………… 8個
三つ葉 ………………………… 適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ボウルに卵を割り入れてよくときほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしする。
❸ 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
❹ 深めの容器に③を入れてラップまたはふたをして レンジ 200W 2～3分 加熱する。
❺ 茶わん蒸し容器に三つ葉以外の具を盛り込み、②を4等分して注ぎ入れ、さっとかきまぜ、共ぶたをする。
❻ ⑤をテーブルプレートに右図を参照して並べて 12茶わん蒸し で加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らす。

「レンジ加熱の使いかた」→P.40

空也蒸し

材料・作りかた

具を豆腐（½丁・4等分）にかえて、茶わん蒸しを参照して加熱する。

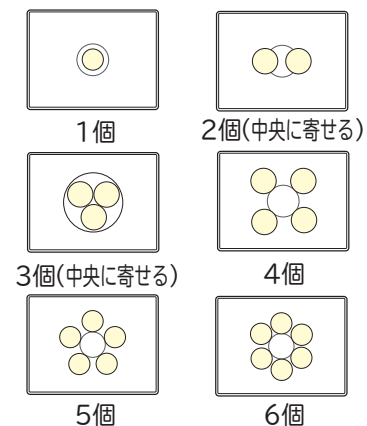
12 茶わん蒸し のコツ

●分量は
1～6個まで作れます。

●容器は
直径が8cmくらいのふたつきのものでふたを含めた重量が約200g前後のものが適しています。

●加熱する前の温度は
20～25℃にします。
低いときは、仕上がり調節を 強 に、高いときは 弱 にします。

●卵液は器の七分目くらいまで

●容器の置きかたは
2個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に離して並べます。（上から見た図）

●加熱室は冷ましてから
オーブン、グリル、34脱臭 使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりません。

●取り出すときは注意する
容器は熱くなっています。お手持ちのオーブン用手袋や乾いたふきんなどを用いて、取り出してください。

●加熱が足りなかったときは
レンジ 200W で、様子を見ながら加熱します。→P.40

手作り豆腐

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約22分

材料（4人分）

豆乳（成分無調整・大豆固形成分10%以上のもの）………………… 500mL
にがり ………………… 30～40mL
あん
だし汁 ……………… カップ½
みりん ……………… 小さじ½
しょうゆ …………… 小さじ1
塩 ………………………… 少々
片栗粉（小さじ1の水で溶く）‥ 小さじ1
しょうが（すりおろす）………… 適量
あさつき（小口切り）………… 適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ボウルに豆乳とにがりを入れてよく混ぜる。
❸ 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
❹ ③をテーブルプレートに茶わん蒸しの置きかたの図を参照して並べ 12茶わん蒸し 仕上がり調節 弱 で加熱する。
❺小さめの鍋にあんの材料を入れて煮立て、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
❻ ④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせる。

〔ひとくちメモ〕

- でき上がりの豆腐の固さは、豆乳の温度やにがりの種類、量によって違います。
- にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調整します。
- あんの換わりに、湯豆腐用のたれをかけてもよいでしょう。

蒸し物

手動調理
手動 決定 / あたため スタート
レンジ 500W 約1分（下ごしらえ）
スチーム レンジ　スチームレンジ 約8分
→P.40,47
テーブルプレート
給水タンク　満水

肉シューマイ

材料（15個分）

Ⓐ
- 豚ひき肉…………120g
- 干ししいたけ（もどしてみじん切り）…………1枚
- 片栗粉…………大さじ1
- しょうゆ、砂糖、酒…………各大さじ½
- 塩、こしょう、ごま油、しょうが汁、にんにくすりおろし…………各少々

玉ねぎ（みじん切り）…………50g
市販のシューマイの皮（30枚入り）…………½袋
練り辛子、しょうゆ…………各適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 容器に玉ねぎを入れ レンジ 500W 約1分 加熱し、冷ましておく。
❸ ボウルにⒶを入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせ、15等分する。
❹ 親指と人指し指で輪を作って皮をのせ、③をのせて指のくぼみで円筒形にし、形をととのえてから皮の角を折り込む。
❺ 皿にオーブンシートを敷き、水にくぐらせたシューマイを皿の中央をあけるようにして並べる。
❻ スチーム レンジ 約8分 加熱し、辛子じょうゆを添える。

「レンジ加熱の使いかた」→P.40
「スチーム・レンジ加熱の使いかた」→P.47

シューマイのコツ

●**加熱前に水分を補って**
加熱前に水をくぐらせたり、霧を吹いてから加熱すると、よりやわらかく仕上がります。

●**容器は**
直径22～25cmの陶磁器や耐熱性の皿を使います。

●**おおいはしません。**

●**市販の冷凍シューマイも同様に様子をみながら加熱します。**

菊花シューマイ

材料（8個分）
- 豚ひき肉…………40g
- えび…………8尾
- 玉ねぎ（みじん切り）…………25g
- たけのこの水煮（みじん切り）…………25g
- 干ししいたけ（もどしてみじん切り）…………小1枚
- 塩、砂糖、ごま油、酒…………各適量
- 市販のシューマイの皮（30枚入り・5mm幅に切る）…………½袋（15枚）

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 容器に玉ねぎを入れ レンジ 500W 約1分 加熱し、冷ましておく。
❸ ボウルにたねの材料をすべて入れ、調味料と材料を合わせる。粘りがでるまでよく練り、8等分してそれぞれだんご状にまとめる。
❹ バットに皮を敷き、丸めたたねを並べ、えびを包み込むように1個ずつ両手で軽くにぎってまとめる。
❺ 皿にオーブンシートを敷き、水にくぐらせたシューマイを皿の中央をあけるようにして並べる。
❻ スチーム レンジ 約8分 加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.40
「スチーム・レンジ加熱の使いかた」→P.47

蒸し物

手動調理
レンジ 800W 約4分
→P.40
テーブルプレート
給水タンク　空

手動調理
レンジ 800W 約3分
→P.40
テーブルプレート
給水タンク　空

手動調理
レンジ 200W 5～6分
→P.40
テーブルプレート
給水タンク　空

豚肉とザーサイの重ね蒸し

材料（2～4人分）
- 豚薄切り肉…………200g
- ザーサイ（かたまり）…………100g
- Ⓐ しょうが汁…………小さじ1
- Ⓐ 塩…………少々
- Ⓐ 酒…………大さじ½
- 片栗粉…………大さじ1
- 卵白…………½個分
- ごま油…………小さじ½

作りかた

❶ ザーサイはひと口大の薄切りにし、水につけて軽く塩抜きをしておく。
❷ 豚肉もザーサイと同様にひと口大に切り、合わせたⒶで下味をつけ、表面に片栗粉、卵白をまぶしておく。
❸ 浅めの容器に水気をきったザーサイと豚肉を1枚ずつ広げながら交互に並べ、ごま油をかける。
❹ 軽くラップをして レンジ 800W 約4分 加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.40

鶏肉とザーサイの重ね蒸し

豚肉を鶏ささみ肉（200g・そぎ切り、ひと口大に切る）に換え、**豚肉とザーサイの重ね蒸し**を参照して加熱する。

あさりのワイン蒸し

材料（2～3人分）
- あさり（殻つき）…………約400g
- 白ワイン…………大さじ2
- バター…………適量
- パセリ（みじん切り）…………少々

作りかた

❶ あさりは3％の食塩水（分量外）に約3時間から半日くらい、暗く涼しい場所において、砂をはかせる。
❷ 殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの皿に並べ、ワインをかけてバターを散らし、軽くラップをする。
❸ レンジ 800W 約3分 加熱し、蒸し上がりにパセリをふる。

〔ひとくちメモ〕
•砂をはかせるときの水の量は半分つかる程度にします。貝が呼吸して水を飛ばすことがあるので、アルミホイルかボウルをかぶせておきます。

「レンジ加熱の使いかた」→P.40

あさりの酒蒸し

ワインを酒（大さじ2）に換え、**あさりのワイン蒸し**を参照して加熱する。

簡単肉まん

材料（6個分）
- 簡単パンの生地（材料・作りかた →P.110）…………1回分
- 冷凍シューマイ（室温にもどし、3～4つに切る）…………6個

作りかた

❶ 簡単パン →P.110 作りかた①～⑧を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、6個（1個約45g）に切り分けて丸める。
❷ 生地を丸くのばしてシューマイを包み、口をしっかり止める。
❸ 深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ラップをする。
❹ テーブルプレートの中央に置き レンジ 200W 5～6分 加熱する。加熱後はすぐにラップを外し、残りも同様に加熱する。

〔ひとくちメモ〕
• まんじゅうの閉じ口はしっかり止めます。
• シューマイを冷凍のミートボールなどに換えてもよいでしょう。

「レンジ加熱の使いかた」→P.40

たらのチーズ蒸し

作りかた

たらの切り身2切れ（1切れ約100gのもの）を浅めの容器に並べ、塩、こしょう、白ワイン（各少々）をふり、トマトソース（大さじ3）をかけ、ピーマンの薄切り（½個分）をのせ、ナチュラルチーズ（細かく刻んだもの・20g）を散らし、軽くラップをして レンジ 800W 約4分 加熱する。

オート調理

あたためスタート レンジ オーブン 25肉じゃが

→P.37

テーブルプレート 給水タンク 空

肉じゃが

加熱時間の目安　約58分

材料(4人分)

豚バラ薄切り肉(ひと口大に切る) ……150g
じゃがいも(乱切りにして水にさらす) ……中2個(約300g)
にんじん(乱切り) ……小1本(約100g)
玉ねぎ(くし形切り) ……小1個(約100g)
干ししいたけ(もどして石づきを取り、半分に切る) ……6枚
Ⓐ だし汁 ……カップ1½
　しょうゆ ……大さじ4
　酒 ……カップ½
　砂糖 ……大さじ4
サラダ油 …… 適量

作りかた

❶ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
❷ 容器に①と残りの野菜を入れ、Ⓐを加え落としぶた(25肉じゃが のコツ参照)とふたをして 25肉じゃが で加熱する。

オート調理

レンジ 800W　約4分(下ごしらえ)
あたためスタート レンジ オーブン 25肉じゃが

→P.37

テーブルプレート 給水タンク 空

ポークカレー

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約47分

材料(4人分)

豚肉(角切りにし、塩、こしょうをする) …… 200g
Ⓐ じゃがいも(乱切りにして水にさらす) …… 大1個(約200g)
　玉ねぎ(くし形切り)・1個(約200g)
　にんじん(乱切り)・小1本(約100g)
Ⓑ カレールー …… 小1箱(約120g)
　水 ……カップ2½～3
サラダ油 …… 適量

作りかた

❶ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早く炒めて取り出し、Ⓐを入れて十分炒める。
❷容器にⒷを入れて、ふたをする。レンジ 800W 約4分 加熱し、よくかき混ぜてルーを溶かす。
❸②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをして 25肉じゃが 仕上がり調節 弱 で加熱する。(加熱の途中1～2度かきまぜる)

「レンジ加熱の使いかた」 →P.40

チキンカレー

豚肉を鶏もも肉(1枚・ひと口大に切る)に換えて、ポークカレーを参照して加熱する。

オート調理

8葉・果菜 (下ごしらえ)
あたためスタート レンジ オーブン 25肉じゃが

→P.37

テーブルプレート 給水タンク 空

ロールキャベツ

加熱時間の目安　約58分

材料(4人分)

キャベツ ……8枚(約500g)
Ⓐ 合びき肉 …… 200g
　玉ねぎ(みじん切り) …1/4個(約50g)
　牛乳 …… 大さじ3
　パン粉 ……30g
　卵 ……1/4個
　ナツメグ、塩、こしょう …… 各少々
Ⓑ スープ(固形スープ1個をとく) …… カップ1½
　トマトケチャップ …… カップ¼
　しょうゆ …… 小さじ2
　塩、こしょう …… 各少々
玉ねぎ(薄切り) …… 1/4個(約50g)

作りかた

❶キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み 8葉・果菜 で加熱してから芯を薄くそぎとり、水気を切る。
❷ボウルにⒶと芯のみじん切りを入れてよく練りまぜる。
❸②を8等分して俵型にし、広げた①にのせて包む。
❹容器に玉ねぎを敷き、③を並べて合わせたⒷを加え、落としぶた →P.90(25肉じゃが のコツ参照)とふたをして 25肉じゃが で加熱する。

「8葉・果菜 の使いかた」 →P.36

25肉じゃが のコツ

●容器は大きくて深めのものを
ふきこぼれないようにします。市販のふた付き煮込容器を使うと便利です。

●材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。

●煮汁は多めにする。
煮汁は材料がかぶるくらいの量にします。

●加熱後はしばらく置く
味をなじませます。

●料理に合わせた下ごしらえを
アクのある野菜や火のとおりにくい材料は下ゆでをします。また、こげめがほしいものはフライパンで炒めてから煮込みます。

●落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、平皿またはオーブンシートを丸形に切って十文字の切り目を入れたものを使います。

オート調理

あたためスタート レンジ オーブン 25肉じゃが

→P.37

テーブルプレート 給水タンク 空

ビーフシチュー

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　約90分

材料(4人分)

牛肉(シチュー用角切り) …… 400g
塩、こしょう …… 各少々
小麦粉(薄力粉) …… 大さじ1
じゃがいも(乱切りにして水にさらす) …… 大1個(約200g)
にんじん(乱切り)… 中1本(約150g)
玉ねぎ(くし形切り)・中1個(約200g)
Ⓐ バター …… 25g
　小麦粉(薄力粉) …… 40g
Ⓑ スープ(固形スープ2個をとく) …… カップ2～2½
　トマトピューレ …… カップ¼
　赤ワイン …… 大さじ3
　砂糖 …… 大さじ½
　塩 …… 小さじ⅓
　こしょう …… 少々
　ローリエ …… 3枚
サラダ油 …… 少々
生クリーム …… 適量

作りかた

❶ 牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶしておく。
❷フライパンにサラダ油を熱し、①を表面に焦げめがつくまでいためて取り出し、野菜を入れてよくいためる。
❸フライパンにⒶを入れ、茶色になるまでよくいため、合わせたⒷを加え、泡立て器でダマができないようによくかき混ぜ、ひと煮立ちさせる。
❹容器に②と③を入れてかき混ぜ、ふたをして 25肉じゃが 仕上がり調節 強 で加熱する。加熱の途中1～2押しかき混ぜて加熱する。好みで生クリームをかける。

ポークシチュー

牛肉の換わりにシチュー、カレー用豚肉を使い、ビーフシチューを参照して加熱する。

オート調理

9根菜 過熱水蒸気オーブン(予熱有) 150℃ 20～30分
(下ごしらえ)
あたためスタート レンジ オーブン 25肉じゃが

→P.37

テーブルプレート 給水タンク 満水

豚の角煮

加熱時間の目安　約58分

材料(4人分)

豚バラ肉(かたまりを8つに切る) 500g
しょうが(薄切り) …… 1かけ(15g)
ねぎ(ぶつ切り) …… ½本(50g)
大根(2cm厚さの半月切り) …… ¼本(200g)
Ⓐ 水 …… カップ1
　酒 …… カップ½
　しょうゆ …… カップ½
　砂糖 …… 大さじ5
　みりん …… 大さじ1

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 大根はラップで包み 9根菜 仕上がり調節 弱 で加熱する。
❸豚肉は黒皿にオーブンシートを敷き並べて準備する。
❹ 過熱水蒸気 オーブン 予熱有 150℃ 20～30分 で予熱する。
❺予熱終了音が鳴ったら③を中段に入れ、脂を落とす。
❻ 容器に⑤の豚肉を入れ、②、Ⓐ、ねぎ、しょうがを加え、落としぶた →P.90(25肉じゃが のコツ)とふたをする。
❼ 25肉じゃが で加熱する。

「過熱水蒸気・オーブン加熱の使いかた」 →P.47

「9根菜 の使いかた」 →P.36

オート調理

あたためスタート レンジ オーブン 25肉じゃが

→P.37

テーブルプレート 給水タンク 空

里いもの含め煮

仕上がり調節 やや弱

加熱時間の目安　約55分

材料(4人分)

さといも(ひと口大に切る) …… 500g
Ⓐ だし汁 …… カップ1
　しょうゆ …… 大さじ1
　砂糖 …… 大さじ1

作りかた

❶さといもとⒶを容器に入れ、落としぶた →P.90(25肉じゃが のコツ)とふたをして 25肉じゃが 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。

かぼちゃの含め煮

材料・作りかた

かぼちゃ(500g・ひと口大に切る)と煮汁(だし汁・カップ1、しょうゆ・大さじ1、みりん・大さじ1)を容器に入れ、落としぶた →P.90 25肉じゃが のコツ)とふたをしてさといもの含め煮を参照して作る。

手動煮物

手動調理

レンジ（リレー加熱） 800W 約8分 200W 約90分 800W 約50秒 100W 60～90分 ➔P.42

テーブルプレート 給水タンク 空

黒　豆

材料(4人分)

黒豆……………………カップ1(150g)
Ⓐ 砂糖 ………………………… 120g
　しょうゆ ……………… 大さじ1½
　塩………………………… 小さじ⅓
　重曹 ………………… 小さじ¼弱
　水 ……………………… カップ4

作りかた

❶黒豆は洗って容器に入れ、合わせたⒶを加えて一晩おく。
❷オーブンシートで作った落としぶた（➔P.90）（25肉じゃがのコツ）とふたをしてレンジ 800W 約8分、レンジ 200W 約90分リレー加熱する。さらに、レンジ 800W 約50秒、レンジ 100W 60～90分リレー加熱➔P.42する。
❸1～2粒を取り出し、指でつまんで軽くつぶれるようならふたをして、そのまま一昼夜おく。

大豆と昆布の煮物

材料・作りかた

❶大豆(カップ1)は洗って容器に入れ、砂糖(100g)、しょうゆ(カップ¼)と水(カップ4)を加えて一晩おく。
❷オーブンシートの落としぶた➔P.90(25肉じゃがのコツ)とふたをしてレンジ 800W 約8分、レンジ 200W 約90分 リレー加熱する。
1cm角に切った昆布(20g)を加え、さらにレンジ 800W 約50秒、レンジ 100W 約60分リレー加熱する。➔P.42

手動調理

レンジ ➔P.40 7 解凍 800W 3分～4分30秒

テーブルプレート 給水タンク 満水

えびのケチャップ煮

加熱時間の目安　約11分

材料(標準量)(2～3人分)

冷凍えび(殻つき) …………… 約250g
Ⓐ ねぎ(みじん切り) ………… 大さじ2
　しょうが(みじん切り) …… 小さじ1
　片栗粉 …………………… 小さじ½
　ケチャップ ……………… 大さじ2
　酒 ………………………… 大さじ4
　砂糖 ……………………… 小さじ1
　豆板醤 …………………… 小さじ½
　サラダ油 ………………… 大さじ½
　塩、こしょう …………… 各少々
炒めた青菜 ………………………… 適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷えびはラップなどの包装を外して発泡スチロールのトレーに並べ 7 解凍 で解凍する。
❸②を水にとり、一節を残して殻をむき、背わたを取って水気を切り、深めの皿に並べ、軽く塩、こしょうをしてしばらくおく。
❹片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしてから、合わせたⒶを入れてさっとまぜ、軽くラップをする。
❺レンジ 800W 3分～4分30秒 加熱してかきまぜ、青菜と一緒に盛り合わせる。

〔ひとくちメモ〕
• 7 解凍 のコツ ➔P.35
「レンジ加熱の使いかた」➔P.40

魚介のケチャップ煮

えびの換わりに市販の冷凍ミックス魚介を使います。

手動調理

レンジ（リレー加熱） 800W 約2分 200W 約8分 ➔P.42

テーブルプレート 給水タンク 空

さばのみそ煮

材料(標準量)(2人分)

さば(1切れ約100gのもの) …… 2切れ
ねぎ(5cmの長さに切る)…………… ½本
しょうが(うす切り) ………………… 適量
Ⓐ みそ ……………………… 大さじ2
　砂糖 ……………………… 大さじ1強
　酒………………………… 大さじ1

作りかた

❶さばは皮に切れ目を入れ、熱湯をかけて湯通しし、ペーパータオルで水気をふきとっておく。
❷深めの皿に①をのせ、合わせたⒶを入れてよくからめてから、皮を上にして並べ、ねぎを添え、しょうがをのせる。
❸軽くラップをしてレンジ 800W 約2分、レンジ 200W 約8分 リレー加熱 ➔P.42し、木の芽をのせる。

さばのトマトソース煮

みそをトマトソースに換え、塩、こしょうで味つけし、**さばのみそ煮**を参照して加熱する。

さけの冷製

さばの代わりに生ざけ(2切れ)を塩、こしょう(各少々)し、レモン(2枚・薄切り)、バター、ローリエ(各少々)をのせ、**さばのみそ煮**を参照して加熱し、熱いうちに骨や皮を除いて十分さました後盛り合わせる。

小松菜と油揚げの簡単煮

材料(標準量)(2～4人分)

小松菜(4cmの長さに切る)…… 200g
油揚げ（湯通しして細切り）……… 2枚
Ⓐ しょうゆ ………………… 大さじ1
　砂糖 ……………………… 小さじ½
　だし汁 …………………… 大さじ1

作りかた

❶ 深めの皿に小松菜と油揚げを入れ、合わせたⒶを混ぜ、軽くラップをする。
❷レンジ 800W 約2分、レンジ 200W 約8分 リレー加熱 ➔P.42 し、かき混ぜる。

はりはり漬け

材料(標準量)(2～4人分)

切り干し大根……………………… 30g
にんじん(せん切り) ……………… 50g
ちりめんじゃこ(湯通ししたもの)‥ 20g
Ⓐ しょうゆ、酢……… 各大さじ1½
　砂糖……………………… 大さじ1
針しょうが ………………………… 適量

作りかた

❶ 切り干し大根は水洗いしてから水でもどし、水気を絞って食べやすい長さに切る。
❷深めの皿に①とにんじん、Ⓐを入れて混ぜ、軽くラップをする。
❸レンジ 800W 約2分、レンジ 200W 約8分 リレー加熱 ➔P.42 し、加熱後ちりめんじゃこと針しょうがを加え、混ぜる。

うど皮のきんぴら

材料(標準量)(2～3人分)

うどの皮 ………………………… 100g
酢 …………………………………… 少々
ピーマン(せん切り) ……………… 1個
にんじん(せん切り)……………… 30g
Ⓐ サラダ油 ……………… 大さじ½
　しょうゆ ………………… 大さじ1
　みりん …………………… 小さじ1
　砂糖、酒 ………… 各小さじ½

作りかた

❶ うどの皮は4cm長さのせん切りにし、酢水につけておく。
❷ 深めの皿に水気を切ったうどの皮とピーマン、にんじんを入れて混ぜ、合わせたⒶを加えてまぜる。
❸ 軽くラップをしてレンジ 800W 約2分、レンジ 200W 約8分 リレー加熱 ➔P.42 し、かき混ぜる。

しらたきとえのきのいり煮

材料(標準量)(2～4人分)

しらたき…………………… 1個(約200g)
えのきだけ………… 小1袋(約100g)
Ⓐ しょうゆ ………………… 大さじ2
　みりん …………………… 大さじ½
　砂糖、ごま油 ……… 各小さじ1弱
削りがつお、七味唐辛子 ……… 各適量

作りかた

❶ しらたきは洗ってザク切りにし、深めの皿に広げ レンジ 800W 約1分40秒 加熱して水気をきる。
❷ えのきだけは根を切り、2つに切って①に入れ、Ⓐを加えてまぜる。
❸ 軽くラップをして レンジ 800W 約2分、レンジ 200W 約8分 リレー加熱 ➔P.42 し、削りがつお、七味唐辛子を加えて混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.40

スープ

手動調理
手動決定 あたためスタート
レンジ(リレー加熱) →P.42 500W 約5分 200W 22~28分
テーブルプレート
給水タンク 空

とん汁

材料(標準量)(2~3人分)

Ⓐ
- 豚薄切り肉(ひと口大に切る) ……100g
- 大根(5mm厚さのいちょう切り) ……⅛本(約100g)
- にんじん(5mm厚さの半月切り) ……¼本(約40g)
- ごぼう(3mm厚さのななめ切りにし、酢水につける) ……⅓本(約50g)
- 里いも(5mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりをとる) ……2個(約100g)
- 干ししいたけ(もどして石づきを取り4つに切る) ……2枚

Ⓑ
- だし汁 ……カップ2
- みそ ……大さじ2

長ねぎ(5mm厚さのななめ切り) ……⅓本(約30g)

作りかた

❶容器にⒶを入れ、合わせたⒷを加えて、オーブンシートで落としぶた(スープのコツ参照)をし、レンジ500W 約5分、レンジ200W 22~28分リレー加熱 →P.42 する。
❷加熱後長ねぎを加えて混ぜ合わせる。

野菜スープ4種
(かぼちゃ、にんじん、グリンピース、じゃがいも のスープ)

材料(各標準量)(2~3人分)

にんじん、かぼちゃ、じゃがいも、グリンピース(ゆでたもの)など ……各200g
玉ねぎ(薄切り) ……⅓個(約70g)
Ⓐ 水 ……カップ1½
　固形スープの素 ……1個
バター ……大さじ1
(にんじんの場合はベーコン2枚)
牛乳 ……カップ1

作りかた

❶にんじん、じゃがいもは皮をむいて薄切り、かぼちゃは皮をむいて乱切りにする。
❷容器に好みの野菜を入れ、玉ねぎ、バター(にんじんの場合は、細切りにしたベーコン)、Ⓐを加える。
❸オーブンシートで落としぶた(スープのコツ参照)をし、レンジ500W 約5分、レンジ200W 22~28分リレー加熱 →P.42 し、牛乳を加えてミキサーにかけ、容器にあけレンジ800W 約1分40秒加熱してあたためる。
❹お好みでパセリのみじん切りやクルトンを添える。

〔ひとくちメモ〕
- ミキサーにかけないで、そのまま召し上がってもよいでしょう

「レンジ加熱の使いかた」 →P.40

ミネストローネ

材料(標準量)(2~3人分)

Ⓐ
- 玉ねぎ(さいの目切り) ……中½個(約100g)
- にんじん(さいの目切り) ……中⅓本(約50g)
- セロリ(さいの目切り) ……½本
- じゃがいも(さいの目切り) ……大½個(約50g)
- キャベツ(1cm四方に切る。) ‥40g
- 大豆水煮 ……30g
- トマト(皮をむいて種を取り、さいの目切り) ……30g
- ベーコン(1cm巾に切る。) ‥1枚
- マカロニ(早ゆでタイプでないもの) ……20g

Ⓑ
- 水 ……カップ1½
- 固形スープの素 ……1個
- トマトジュース ……カップ1½
- 塩、こしょう ……各少々

作りかた

❶容器にⒶを入れ、合わせたⒷを加えてオーブンシートで落としぶた →P.94 (スープのコツ参照)をし、レンジ500W 約5分 レンジ200W 22~28分 リレー加熱 →P.42 する。

スープのコツ

●容器は
直径20~23cm、深さ6~8cmの広口耐熱性容器が適しています。材料を入れたとき、容器の半分くらいになる大きさが目安です。

●スープは多めに
スープの量は材料がかぶるくらいの量にします。

●ラップやふたはしないで
煮つめるのでラップやふたはしません。

●落としぶたをする
オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、中央に十文字の切り込みを入れたものをのせて加熱すると、スープが均一にゆきわたります。

●アクは
加熱後に取り除きます。

スープ

ごはんもの

手動調理
レンジ(リレー加熱) →P.42 800W 約8分 200W 25~30分
テーブルプレート
給水タンク 空

ごはん(炊飯)

材料(4人分)

米 ……カップ2(320g)
水 ……440~480mL

作りかた

❶米は洗い、ざるにあげて水気を切り深めの容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
❷レンジ800W 約8分、レンジ200W 25~30分リレー加熱 →P.42 してかきまぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

ピースごはん

材料・作りかた

ごはんの材料にグリンピース(約100g)と塩(小さじ½)を加えレンジ800W 約7分、レンジ200W 約32分 リレー加熱 →P.42 し、加熱後かき混ぜる。

手動調理
レンジ(リレー加熱) →P.42 800W 約8分 200W 28~34分
テーブルプレート
給水タンク 空

五穀ごはん

材料(4人分)

米 ……カップ1⅔(260g)
五穀米(雑穀米) ……カップ⅓(50g)
(押麦、もちあわ、もちきび、ひえなど)
水 ……450~480mL

作りかた

❶米と五穀米(雑穀米)は別々に洗い、合わせてざるにあげて水気を切り、深めの容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間ほど吸水させる。
❷レンジ800W 約8分、レンジ200W 28~34分リレー加熱 →P.42 してかき混ぜ、ふたをして蒸らす。

麦ごはん

五穀ごはんを参照し、五穀米を押麦に換えて加熱する。

手動調理
手動決定 あたためスタート
レンジ →P.40 600W 約15分
テーブルプレート
給水タンク 空

赤飯(おこわ)

材料(4人分)

もち米 ……カップ2(320g)
ゆでささげ(乾燥豆約40g) ……約80g
ささげのゆで汁、水 …… 280~320mL
ごま塩 ……少々

作りかた

❶もち米は洗い、ざるにあげて水気を切り、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけて吸水させる。
❷ささげを加えてかきまぜ、ふたをしてレンジ600W 約15分、残り時間4~5分でかきまぜ、再び加熱してかきまぜる。
❸器に盛り、ごま塩を添える。

〔ひとくちメモ〕
- ささげの量は好みで加減します。
- 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.40

ごはんのコツ
(リレー加熱の使いかた →P.42)

●大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。市販のふた付き煮込み容器を使うと便利です。

●米は吸水させる
炊く前に分量の水に30分~1時間ほどつけ、十分吸水させます。

●ごはんの水の量と加熱時間

米の量	水の量	レンジ800W →(リレー加熱) レンジ200W
カップ1(160g)	240~260mL	約5分 → 約17分
カップ3(480g)	640~700mL	約10分 → 約32分

赤飯のコツ

●米は吸水させる
炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、十分吸水させます。

●加熱途中でかきまぜる
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の⅔くらいです。

●水の量と加熱時間

米の量	水の量	加熱時間 レンジ600W
カップ1(160g)	160~180mL	7~9分
カップ3(480g)	460~480mL	15~19分

ごはんもの

オート調理

レンジ
オーブン
スチーム

32自家製食品

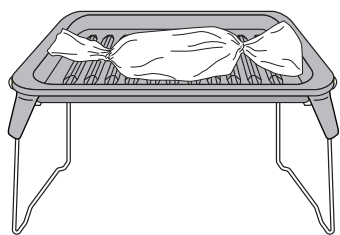
➔P.37

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート
給水タンク
満水

手作りソーセージ

加熱時間の目安　約60分

材料
豚ももひき肉……………………… 400g
玉ねぎ（すりおろしたもの）
……………………………… 大さじ1
にんにく(すりおろしたもの)
……………………………… 小さじ1
牛乳……………………………… 大さじ3
片栗粉…………………………… 大さじ2
塩 ……………………………… 小さじ1½
こしょう、ナツメグ、パプリカ、
クローブ、タイムなど………… 各少々
サラダ油………………………… 少々

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷材料全部を合わせてよく練り混ぜ、ひとまとめにして、手にサラダ油をつけて片手にのせ、もう一方の手にたたきつけるようにしながら空気を抜き、なめらかにする。
❸生地を直径7cmくらいの棒状にしてオーブンシートで巻き寿司の要領で巻き、両端をねじる。

❹脚を開いたグリル皿にのせ テーブルプレートに置き 32自家製食品 で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
• 香辛料が入っているので、冷蔵室で１週間くらいは味がかわりません。
• オードブルに、サラダやチャーハンの具にと使いみちがあります。

蒸し豚のさしみ風

加熱時間の目安　約60分

材料
豚もも肉(かたまり)………… 約500g
Ⓐ ねぎ(小口切り)……………… 1本
　しょうが……………………… 1かけ
　酒…………………………… 大さじ5
　塩…………………………… 大さじ1

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷豚肉は木綿のたこ糸でしばって形を整える。
❸合わせたⒶに②をつけ、時々返しながら20～30分つけ込む。
❹③をオーブンシートで包み、両端をねじって閉じ、脚を開いたグリル皿にのせ 、 テーブルプレートに置き 32自家製食品 で加熱する。
❺そのまましばらく置いて冷まし薄く切って器に盛る。

手作りポークハム

加熱時間の目安　約60分

材料
豚ロース肉（かたまり）…… 約500g
塩 …………………………… 大さじ2
砂糖…………………………… 小さじ2
Ⓐ 白ワイン………………… 大さじ3
　玉ねぎ・にんじん（各薄切り）
　……………………………… 各20g
　セロリの葉……………………… 少々
　にんにく（薄切り）………… 1片
　こしょう、ナツメグ、パプリカ、
　クローブ、タイム、ローズマリー
　などの香辛料……………… 各少々
砂糖、サラダ油…………… 各小さじ1

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷豚肉は表面をフォークで刺し、塩と砂糖をよくすり込み、Ⓐを合わせて入れたポリ袋に入れ、空気を抜いて袋の口を閉める。
❸②を容器に入れ、約500gくらいの重石をのせ、冷蔵室で２～３日つけ込む。
❹袋から出し、水を入れた容器に入れ、ときどき水を換えながら、冷蔵室で半日ほど塩抜きする。
❺水気をペーパータオルなどでふき取り、砂糖とサラダ油を混ぜ合わせたものをぬり、脚を開いたグリル皿にのせ 、 テーブルプレートに置き 32自家製食品 で加熱する。
❻よく冷ましてからラップで包み、冷蔵室で冷やす。

〔ひとくちメモ〕
• 保存料を使っていませんので、日持ちはしません。1週間くらいで食べきるようにします。
• オードブルとしてそのまま食べるときは、塩抜きは一昼夜行います。

オート調理

レンジ
オーブン
スチーム

32自家製食品

➔P.37

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート
給水タンク
満水

ビーフジャーキー（中華風味）

仕上がり調節 弱
加熱時間の目安　120～140分

材料
牛赤身肉(薄切り)
……………………… 150～200g
Ⓐ しょうゆ………………… 大さじ2
　白ワイン………………… 大さじ1
　はちみつ………………… 大さじ1
　にんにく(すりおろす)……… 少々
　しょうが(すりおろす)……… 少々
　ごま油…………………… 小さじ1
　七味唐辛子・こしょう…… 各少々

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷牛肉はつけ汁に３時間以上つけてから、ペーパータオルで汁気をとり、脚を開いたグリル皿に重ならないように広げて並べる。
❸②をテーブルプレートに置き 32自家製食品 仕上がり調節 弱 で加熱し、途中裏返しをしながら加熱する。
❹さらに 32自家製食品 仕上がり調節 弱 で様子を見ながら加熱する。

ビーフジャーキー(プレーン)

ビーフジャーキーのⒶのつけ汁の換わりに、塩、こしょうだけで作る。

ポークジャーキー

ビーフジャーキーの牛肉を豚ロース(薄切り)に換える。

レバーのコンフィ

仕上がり調節 強
加熱時間の目安　約90分

材料
豚レバー…………………… 約300g
Ⓐ しょうゆ、酒………… 各大さじ3
　砂糖、ごま油、豆板醤
　…………………………… 各小さじ2
　しょうが(スライス)……… 1かけ
　にんにく(スライス)………… 1片
　ねぎ……………………… ½本

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷豚レバーは、塩水につけ血抜をし、合わせたⒶにつけこみ一昼夜冷蔵室におく。
❸②の汁気を切り、30×40cmの大きさに切ったオーブンシートに包み、両端をねじって閉じて脚を開いたグリル皿にのせ、テーブルプレートに置き 32自家製食品 仕上がり調節 強 で加熱する。

32自家製食品 のコツ

●使いかたは2つ
野菜や果物などをドライにしたり、干し野菜などを作る 32自家製食品 仕上がり調節 弱 と手作りハムやソーセージ、魚のコンフィ（油で低温調理する調理法）など、時間をかけて調理する32自家製食品 仕上がり調節 中 、仕上がり調節 強 がありメニューによって使い分けます。

●1回に作れる分量は
表示の分量の0.8～1.3倍量が目安です。

●使う付属品は
グリル皿にのせて加熱します。

● 32自家製食品 仕上がり調節 弱 で作るドライメニューは
食品の量や形状、厚み、水分の含み具合によって、加熱時間が違うので、加熱途中で様子を見ながら調理時間を加減してください。

● 32自家製食品 で作るコンフィは
容器を使わないで、オーブンシートで包んで加熱します。

●1回で設定できる調理時間は
仕上がり調節 弱 約60分から仕上がり調節 やや強 、強 約90分です。
メニューや調理法によって２時間から３時間必要なときは、2回、3回と設定して追加加熱をしてください

●加熱が足りなかったときは
手作りハムやソーセージなど加熱が足りなかったときは、仕上がり調節 やや弱 で様子をみながら、追加加熱をしてください。

レバーのコンフィを使って レバーの中華風サラダ

好みの野菜と薄切りにしたレバーのコンフィを中華風ドレッシングであえる。

自家製食品 肉

自家製食品〔魚〕

オート調理

レンジ
オーブン
スチーム

32自家製食品

→P.37

グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート
給水タンク
満水

さんまのコンフィ

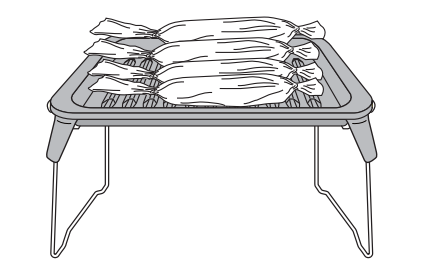
仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約180分

材料

さんま………………………… 4尾
塩………………………………… 適量
Ⓐ
- オリーブ油……………………… 40g
- 穀物酢…………………………… 40g
- にんにく(薄切りにする)…… 2片
- ローリエ(半分にちぎる)…… 2枚

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ さんまは、頭と内臓を取り、水気をふきとり、塩をふる。
❸ 30×40cmの大きさに切ったオーブンシート4枚に、さんまを1尾ずつ置き、Ⓐを等分に分け入れ、両端をねじって閉じ、脚を開いたグリル皿に並べてのせる。

❹ ③をテーブルプレートに置き 32自家製食品 仕上がり調節 強 で加熱する。
❺ さらに 32自家製食品 仕上がり調節 強 で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- 骨までやわらかくなるので、丸ごと召し上がれます。

さけのテリーヌ

仕上がり調節 やや弱

加熱時間の目安 約60分

材料(18×8cm耐熱性ガラス容器1個分)

生ざけ(1切れ・100gのもの)‥ 5切れ
白ワイン……………………… 大さじ1
卵白…………………………… 2個分
生クリーム…………………… カップ1
塩……………………………… 小さじ⅓
こしょう……………………… 少々
パプリカ……………………… 小さじ1
ブラックオリーブ(種抜き)…… 12個

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ さけは骨と皮を除いてひと口大に切り、すり鉢で形がなくなり、ネバリが出るまでよくする。
❸ 白ワイン、卵白、生クリーム、塩、こしょう、パプリカを加えてよくすり混ぜる。
❹ ブラックオリーブは半分に切る。型の底面にオーブンシートを敷き、③をつめオリーブを適当に散らしてつめ、表面を平らにする。
❺ 脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き 32自家製食品 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- 表面が乾燥気味のときは、型よりひと回り小さく切ったオーブンシートをのせて加熱してください。

たらのテリーヌ

さけを生たらに換える。

わかさぎのコンフィ(南蛮漬け風)

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約90分

材料

わかさぎ……………………… 200g
塩……………………………… 適量
オリーブ油…………………… 20g
穀物酢………………………… 20g
乾燥ハーブ類・香辛料類
(ローリエ、クローブ、黒こしょう、唐辛子など)
……………………………… 適量
赤パプリカ…………………… 1個
黄パプリカ…………………… 1個
ピーマン……………………… 2個
玉ねぎ(せん切り)…………… ½個
Ⓐ
- ワインビネガー、米酢 ……………… 各大さじ3
- 水…………………………… カップ½
- 塩、砂糖、しょうゆ…… 各小さじ1
- こしょう…………………… 適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ わかさぎは水気をふきとり、塩をふる。
❸ 30×40cmの大きさに切ったオーブンシートにわかさぎ、オリーブ油、穀物酢、乾燥ハーブ類、香辛料を入れ、両端をねじって閉じる。
(さんまのコンフィ作りかた③を参照)
❹ 脚の開いたグリル皿にのせテーブルプレートに置き、32自家製食品 仕上がり調節 強 で加熱する。
❺ ドライ野菜を作る。赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマンは種を取り半分に切る。
❻ 脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、32自家製食品 仕上がり調節 弱 で加熱する。
❼ わかさぎと、ドライ野菜を、それぞれせん切りにし、Ⓐにつけ込む。

自家製食品〔野菜・果物〕

オート調理

レンジ
オーブン
スチーム

32自家製食品

→P.37

グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート
給水タンク
満水

ドライハーブ&スパイス(10種)

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 40~90分

青じそ　セロリ　パセリ　あさつき　オレンジの皮

ディル　チャービル　タイム　セージ　ペパーミント

材料

青じその葉…………………… 20枚
セロリの葉…………………… 20~50g
パセリ(小房に分けたもの)
……………………………… 20~50g
あさつき(小口切り)
……………………………… 20~50g
オレンジの皮(白いワタを除き、せん切りにしたもの)……………… 50g
ディル、チャービル、タイム、セージ、ペパーミント……………… 各30g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 作る材料を選び、洗ってから、ペーパータオルなどで水気をふきとる。
❸脚を開いたグリル皿に材料を広げテーブルプレートに置き 32自家製食品 仕上がり調節 弱 で途中様子を見ながら加熱する。
(乾燥具合によって、32自家製食品 仕上がり調節 弱 を繰り返して加熱する。)
❹ あさつき、オレンジの皮以外は乾燥後、手でもみほぐす。

〔ひとくちメモ〕
- 青じそやセロリ、パセリは色が彩やかで、指でつまんで、カリッと砕ける状態で取り出します。

野菜のコンフィ

加熱時間の目安 40~80分

材料

にんじん(5cmの長さの棒状に切る)
……………………………… 80g
パプリカ(赤・黄 各タテ4つに切る)
……………………………… 各¼個
かぼちゃ(1.5cm角切り)
……………………………… 80g
ブロッコリー (小房に分ける)
……………………………… 50g
玉ねぎ(5mm厚さの輪切り)…… 50g
プチトマト…………………… ½パック
オリーブ油…………………… 適量
塩、こしょう………………… 各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷それぞれ野菜にオリーブ油と塩、こしょうをふり、混ぜ合わせてから、それぞれオーブンシートで包む。
❸脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き、32自家製食品 で加熱する。

ドライフルーツ(7種)

バナナ、りんご、キウイ、ブルーベリー、ぶどう、いちご、パイナップル

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 70~140分

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 材料を選んで用意する。
- **キウイ**(3~4個)、**パイナップル**(¼個)はそれぞれ皮をむき、3~4mm厚さの輪切り、または薄切りにする。
- **いちご**(1パック分)、**ぶどう**(1房分)は1粒ずつよく洗い水気を切り、3~4mmの薄切りにする。
- **バナナ**(2本約200g)は皮をむき、5mm厚さの輪切りにして、レモン汁(½個分)をふりかけてしばらくおき、水気を切る。
- **りんご**は皮をしっかり洗い、タテ4つ割りにして芯を取り、タテの薄切りにして塩水につけてからさっと水洗いし、水気を切る。
- **ブルーベリー**(1パック)は、よく洗い、半分に切る。

❸用意したフルーツを、脚を開いたグリル皿に広げ テーブルプレートに置き 32自家製食品 仕上がり調節 弱 で加熱する。
❹さらに 32自家製食品 仕上がり調節 弱 で途中様子を見ながら加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- 種類や、形、厚みによって加熱時間が違います。様子を見ながら加熱します。

オート調理

レンジ
オーブン
スチーム

32自家製食品

→P.37

グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート
給水タンク
満水

ドライ野菜

仕上がり調節 弱
加熱時間の目安　50~150分

材料
きゅうり(小口切り、または乱切り) ………… 2~3本
にんじん(薄切り、または乱切り) ………… 1~2本
セロリ(小口切り、または乱切り) ………… 1~2本
小玉ねぎ(皮をむく) ……… 8~20個
生しいたけ(丸のまま) …… 6~12枚
ゴーヤー ………………… 1本
キャベツ(タテ割りにする) ………… 300~500g
玉ねぎ(薄切り、またはタテ割り) ………… 1個分

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 作る野菜を選び、料理に合わせて切る。ゴーヤーはタテ半分に切って、種と白いわたをスプーンなどで取り除き、3~5mm厚さに切る。
❸ それぞれ、脚を開いたグリル皿に広げて並べ、テーブルプレートに置き 32自家製食品 仕上がり調節 弱 で加熱する。
❹ さらに 32自家製食品 仕上がり調節 弱 で途中様子を見ながら加熱する。

〔ひとくちメモ〕
• 種類や形、厚みによって加熱時間が違います。様子を見ながら加熱します。

セミドライトマト

仕上がり調節 弱
加熱時間の目安　70~140分

材料
プチトマト………………… 1パック

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ プチトマトはヘタを取り上下半分に切り、タネを除いてから脚を開いたグリル皿に切り口を上にして並べる。
❸ 32自家製食品 仕上がり調節 弱 で加熱する。
❹ さらに 32自家製食品 仕上がり調節 弱 で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
• 乾燥具合は、好みや使いみちによって加減します。
• 完全にかわいたトマトは密閉容器に入れ、冷蔵室で半年くらい保存できます。

セミドライトマトを使って

干すと色鮮やかになり、甘みが増して、濃厚な味になり、甘ずっぱさが感じられます。

セミドライトマトのオイル漬け

材料・作りかた
密閉容器にセミドライトマトを入れオリーブ油を適量加え、粒こしょう、塩または岩塩を加える。
• サラダやパスタ、コンフィの盛り合わせに。

キャベツの酢漬け

材料・作りかた
ドライ野菜にしたキャベツ(約200g)をひと口大に切り、しょうゆ、酢(各大さじ1½)、砂糖(小さじ½)、ごま油(小さじ½)、ラー油(少々)であえる。

ドライ野菜を使って

セミドライ野菜はそのままで、しっかり乾燥したものやしいたけなどは、熱湯にさっと通してから水気を切り、煮ものや炒めものに使います。

ドライ野菜を使った焼きそば

材料・作りかた
ソース付き焼きそば用めん(1袋)、ドライ野菜にしたキャベツ、にんじん、玉ねぎ、ゴーヤー、しいたけなど好みの野菜(約250g)を合わせて、焼きそば →P.82 作りかたを参照して作る。

きゅうりのしょうゆ漬け

材料・作りかた
ドライ野菜にしたきゅうり(2本)をひと煮立ちさせた調味料(しょうゆ・大さじ2、酒・大さじ1、砂糖・小さじ½、赤唐辛子・½本)に3~4時間つける。

ミックスピクルス

材料・作りかた
ドライ野菜にしたきゅうり(1本分)、小玉ねぎ(8個)、にんじん(1本分)、セロリ(1本分)をつけ汁(酢・カップ1、砂糖・40g、塩・小さじ⅔、ローリエ・1~2枚、粒こしょう・4~6粒、赤唐辛子・1本)につける。

自家製食品〔ヨーグルト〕

手動調理
レンジ 800W 4~6分
(下ごしらえ)
手動決定　あたためスタート
スチーム
レンジ
スチームレンジ発酵 150~180分

→P.48

テーブルプレート
給水タンク
満水

ヨーグルト

仕上がり調節 やや弱

材料(4人分)
牛乳(脂肪分3.0%以上のもの) 500mL
ヨーグルト(種菌)
(市販のプレーンタイプ) ‥ 50~100g

作りかた
❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れる。
❷ 使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し、乾かしておく。
❸ 容器に牛乳を入れてふたをして レンジ 800W 4~6分 加熱し、約80℃くらいまであたためる。
❹ 人肌くらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜる。
❺ ふたをして スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 やや弱 (20W) 約90分 発酵させる。
❻ 終了音が鳴ったら再び スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 やや弱 (20W) 60~90分、牛乳が好みのかたさに固まるまで発酵させる。
❼ 加熱が終ったら、あら熱をとり、冷蔵室で冷やす。

〔ひとくちメモ〕
• お好みでジャムや果物を加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。
•マイ・コンフィチュール →P.115 を添えてもよいでしょう。

「スチームレンジ発酵の使いかた」 →P.48
「レンジ加熱の使いかた」 →P.40

ヨーグルトソース
カスピ海ヨーグルト

ヨーグルトソース

材料(4人分)
手作りヨーグルト ………… 大さじ2
クリームチーズ ………… 40g
マヨネーズ ………… 大さじ1
塩 ………… 適量

作りかた
材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

カスピ海ヨーグルト

仕上がり調節 弱

材料・作りかた
ヨーグルトを参照する。種菌(スターター)として市販のプレーンヨーグルトの換わりに、カスピ海ヨーグルトを使い スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 弱 (10W)で発酵させる。発酵時間は3~6時間です。
(種菌の状態や室温によって発酵時間を加減する。)

「スチームレンジ発酵の使いかた」 →P.48

ヨーグルト作りのコツ

●1回の分量は
牛乳の分量は500mLです。500mL以外の分量では、加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

●容器はふたつきの耐熱性のものを
使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔なものを使います。

●使用する牛乳は
新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上のものを使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌(120~140℃表示)した牛乳でも、80℃ぐらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。

●種菌(スターター)は
•市販されている新鮮なプレーンヨーグルト(無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%のもの)を使います。
•無脂肪固形分や乳脂肪分の違うものや、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。
•種菌の分量が多いほど作りやすくなります。
•手作りのヨーグルトは種菌(スターター)として使わないでください。

●でき上がりの目安は
牛乳が固まったらでき上がりです。手早くあら熱をとり、早めに冷蔵室に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。

●保存方法、保存期間は
冷蔵室に保存し、2~3日の間に食べきってください。

2段調理〔肉と野菜〕

オート調理

あたためスタート　レンジ　オーブン

30肉と野菜の2段

➔P.37

グリル皿（脚を開く）テーブルプレート

給水タンク　空

加熱時間の目安　約25分

30肉と野菜の2段 調理の手順

1. 肉料理を1品、野菜料理を1品選び、準備する。
2. 取り外したテーブルプレートの中央に野菜料理の容器を置く。肉料理をのせ脚を開いたグリル皿をテーブルプレートに置き、加熱室底面にセットする。
3. 30肉と野菜の2段 で加熱する。

肉料理（上）

鶏肉の香味焼き

材料（4人分）
鶏もも肉（1枚約250gのもの）… 2枚
Ⓐ
- しょうゆ……………………大さじ2
- 酒……………………………大さじ1
- ごま油………………………大さじ½
- 砂糖…………………………大さじ1½
- しょうが（みじん切り）……1かけ
- 豆板醤………………………小さじ1

作りかた
❶鶏肉は1枚を6等分にしてⒶにつけ込み、30分以上おく。
❷①をペーパータオルで汁気をふきとり、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

豚ヒレ肉のチーズ焼き

材料（4人分）
豚ヒレ肉（12等分する）………400g
塩、こしょう……………………各少々
ベーコン…………………………6枚
Ⓐ
- マヨネーズ‥大さじ1 ½（約18g）
- しょうゆ…………………小さじ½

ピザ用チーズ……………………40g
パセリ（あらくきざんだもの）……適量

作りかた
❶豚ヒレ肉は塩、こしょうで下味をつけておく。
❷ベーコンの幅を半分に切って細長い帯状にし、① の周囲に巻いて楊枝でとめる。
❸②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、Ⓐ を表面に塗ってピザ用チーズとパセリをのせる。

⚠注意

加熱直後の取り出しは、素手で触れない。
（やけどの原因になります）

少量の食品を加熱しない。
少量（標準量の⅔以下）で加熱すると食品が焦げることがあります。

野菜料理（下）

かぶとウィンナーのスープ煮

材料（4人分）
かぶ……………………… 3個（約200g）
ウィンナーソーセージ
……………………… 1袋（約100g）
Ⓐ
- 水………………………… カップ1
- 固形スープの素…………… ½個
- 塩、こしょう…………… 各少々

作りかた
❶かぶは茎を少し残して葉を切り落とし、皮をむいて4つに切る。ウインナーは斜めに切り込みを入れておく。
❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①を入れ、合わせたⒶを加えて、オーブンシートで落としぶた ➔P.103（30肉と野菜の２段 のコツ）をする。
❸加熱後、かきまぜる。

ラタトゥイユ

材料（4人分）
なす……………………… 1個（約70g）
パプリカ（赤、黄）… 各¼個（約80g）
ズッキーニ………… ½本（約100g）
かぼちゃ……………………… 100g
Ⓐ
- にんにく（みじん切り）……… 1片
- オリーブ油……………… 大さじ1

Ⓑ
- ホールトマト缶（粗くきざむ）……………………… 100g
- 水……………………… カップ½
- 固形スープの素…………… 1個
- 白ワイン………………… 大さじ1
- ローリエ…………………… 1枚
- 塩、こしょう…………… 各少々

作りかた
❶野菜はすべて2cm角に切る。かぼちゃはラップで包み 8葉・果菜 仕上がり調節 中 で加熱する。
❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れて、レンジ 600W 約1分10秒 加熱する。
❸②に①と合わせたⒷを加えて、オーブンシートで落としぶた ➔P.103（30肉と野菜の２段 のコツ）をする。
❹加熱後、かき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.40

2段調理〔魚と野菜〕

オート調理

あたためスタート　レンジ　オーブン

31魚と野菜の2段

➔P.37

グリル皿（脚を開く）テーブルプレート

給水タンク　空

加熱時間の目安　約23分

31魚と野菜の2段 調理の手順

1. 魚料理を1品、野菜料理を1品選び、準備する。
2. 取り外したテーブルプレートの中央に野菜料理の容器を置く。魚料理をのせ脚を開いたグリル皿をテーブルプレートに置き、加熱室底面にセットする。
3. 31魚と野菜の2段 で加熱する。

⚠注意

加熱直後の取り出しは、素手で触れない。
（やけどの原因になります）

少量の食品を加熱しない。
少量（標準量の⅔以下）で加熱すると食品が焦げることがあります。

魚料理（上）

さばの柚香焼き

材料（4人分）
さばの切り身（3枚におろしたもの）
…………………2枚（約400g）
Ⓐ
- しょうゆ…………………大さじ2
- 酒…………………………大さじ2
- みりん……………………大さじ1
- ゆず（薄い輪切りにする）……½個

作りかた
❶さばの切り身は1枚を4等分して、皮目に切り込みをいれておく。合わせたⒶに30分〜1時間つける。
❷ペーパータオルで軽く汁気をふきとり、盛りつけたときに上になるほうを上にして、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

ぶりのみそ照り焼き

材料（4人分）
ぶりの切り身（約100gのもの）
………………………………4切れ
Ⓐ
- しょうゆ…………………大さじ2
- 酒…………………………大さじ1
- みりん……………………大さじ2
- 砂糖………………………大さじ1
- みそ………………………大さじ1

作りかた
❶ぶりの切り身の水気をふきとり、1切れを3等分して、合わせたⒶに30分〜1時間つける。
❷ペーパータオルで軽く汁気をふきとり、盛りつけたときに上になるほうを上にして、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

野菜料理（下）

さつまいものレモン煮

材料（4人分）
さつまいも…………………………300g
Ⓐ
- 水………………………………カップ¾
- 砂糖……………………………80g

レモン（薄切り）…………………½個

作りかた
❶さつまいもは皮をむき、1センチの輪切りにし、水にさらしておく。
❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①を入れ、合わせたⒶとレモンを加える。オーブンシートで落としぶた（31魚と野菜の2段 のコツ参照）をする。
❸加熱後軽くかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.40
「グリル加熱の使いかた」 ➔P.43

じゃがいもとベーコンの洋風煮

材料（4人分）
じゃがいも…………中2個（約300g）
玉ねぎ（薄切り）……… 小½個（約50g）
ベーコン（1cm幅に切る）………50g
Ⓐ
- スープ（固形スープの素½個をとく）……………………カップ¾
- しょうゆ………………………小さじ½

バター…………………………小さじ1

作りかた
❶じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップに包む。9根菜 仕上がり調節 やや弱 で加熱し、熱いうちに皮をむき、ひと口大に切る。
❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と玉ねぎ、ベーコンを入れ、合わせたⒶとバターを加えて、オーブンシートで落としぶた（31魚と野菜の2段 のコツ参照）をする。
❸加熱後軽くかき混ぜる。

30肉と野菜の2段、31魚と野菜の2段 のコツ

●**容器は**
直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口の耐熱ガラスボウルが適しています。

●**材料は**
大きさをなるべくそろえて切ってください。

●**ラップやふたはしないで**
煮つめるのでラップやふたはしません。

●**落としぶたをする**
オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、中央に十文字の切り込みを入れたものをのせて加熱します。

●**野菜料理のアクは**
加熱後に取り除きます。

●**野菜料理のスープは多めに**
スープの量は、材料がかぶるくらいの量にします。

●**野菜料理で煮えにくい材料は**
火が通りやすい容器の底に入れてください。

●**一度に作れる分量は**
標準量の0.8〜1.3倍量です。

●**加熱が足りなかったときは**
加熱が十分なほうは、取り出してから肉料理は グリル ➔P.43で、野菜料理は レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。

2品オーブン

●手動調理の「オーブン」を使用して、2品のお総菜あるいはお菓子を加熱室内の皿受棚の中段と下段にセットし、同時に調理することができます。
メニューの組合せは「お総菜2品」「お菓子2品」の組合せです。
（「レンジ」、「グリル」、「スチーム」は使用できません。）

「お総菜2品」の組合せメニュー例

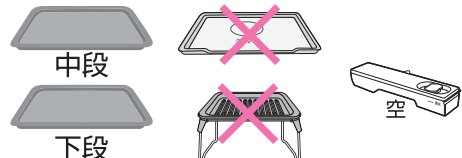
ひと口焼き豚 (中段)
野菜のオーブン焼き(下段)

設定温度(予熱無)230℃ 加熱時間32～42分

「お菓子2品」の組合せメニュー例

マフィン(中段)
プチパイ(下段)

設定温度(予熱無)180℃ 加熱時間32～46分

2品同時調理の操作手順

■「お総菜2品」、「お菓子2品」の組合せメニュー一覧

中段メニューと下段メニューの組合せは自由です。
※「お総菜」と「お菓子」の組合せはできません。

「お総菜2品」

「お菓子2品」

お総菜2品・お菓子2品 同時調理のコツ

●中段と下段のメニューを組み合わせて2段で焼く
中段と下段のメニューを逆に入れると、上手に焼けません。「お総菜2品」､「お菓子2品」の組み合わせメニュー一覧以外のメニューや指定以外の組み合わせでは、上手に仕上がらない場合があります。

●黒皿にアルミホイルを敷いて
取り出しやすく、掃除が楽になります。

●野菜などの火の通りにくいものは
あらかじめ下ごしらえをしておきます。

●分量は
それぞれ黒皿1枚分です。多過ぎたり、少な過ぎると上手に焼けません。

●焼き色の調整は
加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。P.45

朝食セット

手動調理

手動決定 → あたためスタート

過熱水蒸気 グリル 15～19分

→ P.51

黒皿 上段 テーブルプレート

給水タンク 満水

朝食セット調理の手順

① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
② 主菜1品と、副菜２品を選び、黒皿の中央にタテに並べる。

③ テーブルプレートをセットし、黒皿を上段に入れ 過熱水蒸気 グリル 15～19分 で加熱する。

トーストとの組み合わせ

主菜(トースト)1品＋副菜2品

主菜：トースト5種（1品選ぶ）

トースト（プレーン）

材料
食パン(6枚切り) ………………… 2枚

作りかた
黒皿の中央にタテに並べる。

チェルシートースト

材料
食パン(6枚切り) ………………… 2枚
Ⓐ バター ……………………… 30g
　 砂糖 ………………………… 20g
　 アーモンドプードル ……… 30g
　 干しぶどう(粗くきざむ) ………………………… 大さじ2
スライスアーモンド ……… 適量

作りかた
食パン２枚の片面に、混ぜ合わせたⒶをぬり、スライスアーモンドを散らして黒皿の中央にタテに並べる。

ピザトースト

材料
食パン(6枚切り) ………………… 2枚
玉ねぎ(薄切り) ………………… 30g
ピーマン(薄切り) ……………… ½個
ベーコン(1cm巾に切る) ……… 1枚
ピザソース(市販のもの) ……… 適量
ピザ用チーズ ………………… 適量

作りかた
食パン２枚の片面に、ピザソースをぬり、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをのせ、チーズを散らし、黒皿の中央にタテに並べる。

アップルパン

材料
食パン(6枚切り) ………………… 2枚
りんご ……………………………… ½個
塩 …………………………………… 少々
マーガリン ……………………… 適量
シナモンシュガー ……………… 少々

作りかた
❶ りんごはタテ半分に切り、芯を取ってから、タテ薄切りにして、さっと塩水につけ、水気を切る。
❷ 食パン２枚の片面にマーガリンをぬり、① のりんごを並べシナモンシュガーをふり、黒皿の中央にタテに並べる。

フレンチトースト

材料
フランスパン(1.5～2cmの厚さに切ったもの) ……………… 4枚
Ⓐ 牛乳 ……………………… カップ½
　 砂糖 ……………………… 大さじ½
卵(ときほぐす) ………………… 1個
バニラエッセンス ……………… 少々
バター …………………………… 適量

作りかた
❶Ⓐを合わせてかき混ぜ、砂糖をとかし、卵とバニラエッセンスを加えて裏ごしし、底の平らな容器に入れる。
❷フランスパンは片面にバターをぬり、バターをぬっていない面を下にして①に浸す。
❸黒皿の中央にアルミホイル、またはオーブンシートを敷き、その上に並べる。加熱後、シナモンシュガー（分量外）をお好みで。

和食・中華との組み合わせ

主菜(和食)1品＋副菜2品

簡単いため物 ひとくち塩ざけ みそ焼きおにぎり

主菜(中華)1品＋副菜2品

主菜：和食（1品選ぶ）

しょうゆ焼きおにぎり

材料(2個分)
冷やごはん ……………………… 160g
Ⓐ しょうゆ ………………… 大さじ½
　 砂糖 ……………………… 小さじ½
　 みりん …………………… 小さじ½

作りかた
❶冷やごはんを半分にしておにぎりを2個つくる。
❷両面に合わせたⒶをぬり、黒皿の中央にアルミホイル、またはオーブンシートを敷き、その上にのせる。

みそ焼きおにぎり

材料(2個分)
冷やごはん ……………………… 160g
Ⓐ 赤みそ …………………… 大さじ½
　 砂糖 ……………………… 小さじ½
　 みりん …………………… 小さじ½

作りかた
❶冷やごはんを半分にしておにぎりを2個つくる。
❷合わせたⒶをぬり、黒皿の中央にアルミホイル、またはオーブンシートを敷き、その上にのせる。

簡単もちピザ

材料
切りもち(2枚に薄く切る) ……… 3個
ピザソース(市販のもの) ……… 適量
Ⓐ 玉ねぎ・ベーコン(細切り) ………………………… 各適量
　 ピーマン ………………… ½個
　 ドライトマトオリーブ油漬け ………………………… 適量
　 スタッフドオリーブ ……… 適量
ナチュラルチーズ(細かく切ったもの) ………………………… 25g
塩、こしょう …………………… 各少々

作りかた
黒皿の中央にオーブンシートを敷き、もちをつけて並べ、ピザソースを塗り Ⓐを並べて、軽く塩、こしょうをして、チーズを散らす。

主菜：中華（1品選ぶ）

簡単チャーハン

材料
冷やごはん ……………………… 200g
チャーハンの素（市販のもの）…. 1袋
ごま油 …………………………… 大さじ1

作りかた
冷やごはんに、チャーハンの素、ごま油を入れよくまぜ、オーブンシートを敷いた黒皿の中央に置く。
※市販のドライカレーの素にかえると**簡単ドライカレー**になり、ガーリックライスの素を使うと、**簡単ガーリックライス**が作れます。

簡単焼きそば

材料
焼きそば用めん(ソース付き) …. 1袋
野菜ミックス(約250gのもの) .. 1袋
豚薄切り肉（ひとロ大に切る）.. 50g
塩、こしょう …………………… 各少々

作りかた
❶ めん、豚肉、野菜ミックス、ソース、塩、こしょうを入れて混ぜ、オーブンシートを敷いた黒皿の中央にのせる。
❷ 加熱後かき混ぜる。

めだま焼き

材料
卵……………………2個
水……………………小さじ1
塩、こしょう…………各少々

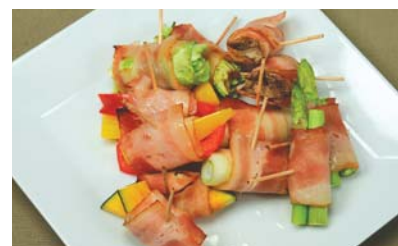
作りかた
薄くサラダ油（分量外）をぬったアルミケース2枚に卵を割り入れ､水をふり、軽く塩、こしょうをして黒皿にのせる。

チーズめだま焼き

作りかた
水のかわりにピザ用チーズ（約15g）を散らして焼く。

ベーコンエッグ

作りかた
ベーコン（2枚を半分に切る）2切れをアルミケースに敷いてから焼く。

野菜のベーコン巻き

材料
アスパラガス（2本）、かぼちゃ（薄切り・40g）、エリンギ（2本）、長ねぎ（1/4本・半分に切る）、パプリカ（1/4個分）、えのきだけ（1/4株）のうち好みの野菜2種類
ベーコン……………………2～4枚
塩、こしょう…………………各少々

作りかた
好みの野菜に軽く塩、こしょうをして、ベーコン1/2枚、または1枚で巻き、楊枝で止め、アルミケース2枚にのせ、黒皿にのせる。

すごもり卵

材料
卵……………………………2個
キャベツ（せん切り）…………30g
水……………………………小さじ1
塩、こしょう…………………各少々

作りかた
アルミケース2枚にキャベツをまわりに寄せて敷き、まん中に卵を割り入れ、水（小さじ1）をふり、軽く塩、こしょうをして黒皿に並べる。
＊キャベツのかわりにゆでたほうれん草（60g）を敷いてもよいでしょう。

いり卵

材料
卵（ときほぐす）………………2個
Ⓐ 牛乳……………………大さじ1
Ⓐ 砂糖……………………小さじ1
Ⓐ 塩………………………少々

作りかた
❶ 卵にⒶを加えてかき混ぜ､容器に分け入れ、黒皿にのせる。
❷ 加熱後すぐにかき混ぜて、いり卵状に作る。

⚠警告

朝食セット以外では、ときほぐさない卵を、卵だけで加熱しない。
（破裂するおそれがあります。）
※卵を加熱するときは、ときほぐしてから加熱してください。

トマトのツナのせ

材料
トマト（1.5cmの厚さの輪切り）
……………………………2枚
Ⓐ ツナ（缶詰）………………小1/3缶
Ⓐ 玉ねぎ（薄切り）……………20g
Ⓐ マヨネーズ…………………小さじ1
Ⓐ 塩、こしょう………………各少々
ドライパセリ（➔P.99 参照）…少々
ピザ用チーズ…………………適量

作りかた
トマトをアルミケース2枚にのせ、上に混ぜ合わせたⒶをのせて広げ､ドライパセリを散らし､チーズをのせ、黒皿にのせる。

ウインナーソーセージのベーコン巻き

材料
ウインナーソーセージ……………4本
ベーコン（半分に切る）……………2枚

作りかた
ウインナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止め、アルミケース2枚に並べ、黒皿にのせる。

簡単いため物

材料（2個分）
キャベツ（粗めのせん切り）
……………………………80g
パプリカ（せん切り）………… 適量
ベーコン（1cm巾に切る）………1枚
塩、こしょう…………………各少々
サラダ油………………………小さじ1

作りかた
小さめのポリ袋に材料全部を入れてよく振って味をなじませ、アルミケース2枚に分け、黒皿にのせる。

ひとくち塩ざけ

材料
甘塩ざけ（1切れ約100gのもの）
……………………………1切れ

作りかた
鮭は4つに切って、オーブンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

簡単干物

材料
あじの開き、さばの干ものなど好みの干もの（ひと口大に切る）
……………………………各1枚

作りかた
オーブンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

簡単板ふピザ

材料（2個分）
板麩…………………………2枚
ピザソース（市販のもの）………適量
Ⓐ 玉ねぎ、ピーマン………各適量
Ⓐ ベーコン、えのきだけ……各適量
Ⓐ パプリカ……………………適量
スタッフドオリーブ（薄切り）
……………………………2個
ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの）
……………………………25g
塩、こしょう…………………各少々

作りかた
オーブンシートを敷いた黒皿に板麩を置き、ピザソースを塗り Ⓐ を並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを散らす。

かぼちゃの春巻き

材料（4本分）
かぼちゃ（1cm巾の細切り）…… 40g
プロセスチーズ（1cm巾の細切り）
……………………………40g
大葉…………………………4枚
春巻き用皮（市販のもの、半分に切り4枚にする）………………2枚
サラダ油……………………大さじ1/2
Ⓐ 小麦粉（薄力粉）…………大さじ1/2
Ⓐ 水…………………………大さじ1/2

作りかた
❶かぼちゃをラップで包み レンジ 500W 約30秒 加熱する。➔P.44
❷春巻きの皮を横に長くなるように広げて、大葉､①､チーズをのせ、混ぜ合わせたⒶ をつけながらしっかりと巻く。
❸ ②の上からサラダ油をかけ、1本ずつ裏表を回転させ、まんべんなく油をからめてから、オーブンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。
「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.40

朝食セットのコツ

- 1回に作れる分量は2人分です。表示している主菜1品と、副菜2品の組み合わせです。 他の組合せでは上手にできません。
- 使える容器はマドレーヌ用のかためのアルミケースやオーブンシート、アルミホイルです。耐熱容器を使うときは、高さが3～4cmの平らな浅めのものを使ってください。

- アルミケースや耐熱容器にサラダ油かバターを薄くぬってから使うと、こびりつきが防げます。
- 楊枝を使うときは、刺した楊枝がヨコになるように並べて加熱します。
- 朝食セットのトーストは裏返さないため片面（裏面）にしか焼き色がつきません。両面を焼きたいときは､トースト ➔P.111 を参照します。
- 加熱が足りなかったときは、できあがったものを取り出してから グリル ➔P.43 で様子を見ながら加熱します。

朝食セット

簡単パン・トースト

オート調理	
あたため スタート 26簡単パン ➔P.37 レンジ 500W 約30秒 スチームレンジ発酵 30W 8~12分（下ごしらえ） スチーム オーブン	黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 満水

※スチーム レンジ 発酵 のときはテーブルプレートに置く

簡単パン（シンプルパン）

加熱時間の目安　約26分

材料（8個分）

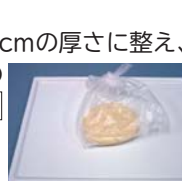
Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）……………… 150g
- 砂糖 ……………… 大さじ1（約9g）
- 塩 ……………… 小さじ⅓（約2g）

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの） ……………… 小さじ1（約2.5g）
水 ……………… 90～100mL
バター ……………… 大さじ1（約12g）

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
❸ バターを容器に入れ レンジ 500W 約30秒 加熱して溶かし、水を加える。
❹ ③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。

❺ 10分間十分にこねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。
❻ ⑤の生地を2～3cmの厚さに整え、テーブルプレートの中央にのせ スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 中 （30W） 8～12分 一次発酵させる。
❼ のし台に少し打ち粉（強力粉）をして、生地を袋から取り出す。
❽ 生地を軽く押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で8個（1個約33g）に切り分ける。

❾ 生地を手のひらで丸めてオーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて（写真参照）並べる。
❿ スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 中 （30W） 8～12分 二次発酵させる。
⓫ 発酵が終わったら、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、中段に入れ 26簡単パン で焼く。

26簡単パン のコツ

●1回の分量は
表示の分量です。手軽に簡単に、短時間で作れる最適分量です。

●使えるポリ袋は
25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適しています が、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。

●発酵の時間は様子をみて加減
季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。一次発酵は8～12分発酵させ、二次発酵で調節します。

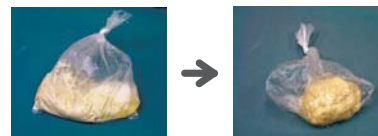
	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
二次発酵	12～20分	6～8分

●生地が乾燥しないように
分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきんをかけたり、ポリ袋に入れておきます。

●生地の丸め（成形）かたは
なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

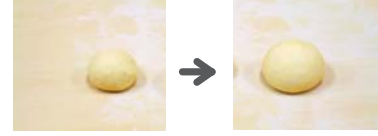
●パンの表面につやを出したいときは
焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄く塗ります。

●焼きが足りなかったときは
オーブン 予熱無 1段 180℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.50

●こね上げの目安は
粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。

●発酵の仕上がり目安は
室温やイーストの種類によって多少違ってきます。一次発酵は生地が網目状になり1.2～1.5倍になるのが目安です。

一次発酵

二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。

二次発酵

セサミパン

材料・作りかた
作りかた⑤のこねあげた生地に黒ごま（20g）を加えて焼く。

レーズンパン

材料・作りかた
黒ごまをレーズン（30g）に換えて焼く。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.40
「スチームレンジ発酵の使いかた」➔P.47

簡単あんパン

材料（8個分）
簡単パンの生地（材料・作りかた ➔P.110）…… 1回分
つぶあん ……………… 200g
桜の花の塩漬け ……………… 4個
けしの実 ……………… 適量
〈つやだし用卵〉
卵 ……………… ½個
塩 ……………… 小さじ¼

作りかた

❶ つぶあんは レンジ 500W 1分30秒～2分 途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分して丸めておく。
❷ 桜の花の塩漬けは水に30分～1時間つけて塩抜きをし、水気を切っておく。
❸ 簡単パン 作りかた ➔P.110 ①～⑧を参照して一次発酵、ガス抜きをし、8個（1個約33g）に切り分け、生地を丸める。
❹ 円形にのばし①のあんを包み、閉じ口をしっかり止め、オーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べる。スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 中 （30W） 8～12分 二次発酵させる。
❺ 生地の表面を軽く押して平らにし、表面につやだし用卵を薄く、ていねいに塗る。半分は中心を指でおしてへソをつけ、上に桜の花をのせる。残り半分にはけしの実を散らす。
❻ 簡単パン 作りかた ➔P.110 ⑪を参照して焼く。

簡単クリームパン

つぶあんを ➔P.129 カスタードクリーム（200g）に代えて作る。

簡単うぐいすパン

つぶあんを市販のうぐいすあん（200g）に換えて作る。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.40
「スチームレンジ発酵の使いかた」➔P.47

グラハムパン

材料（1個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）……………… 120g
- 全粒粉（あらびき）……………… 30g
- 砂糖 ……………… 大さじ1（約9g）
- 塩 ……………… 小さじ⅓（約2g）

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの） ……………… 小さじ1（約2.5g）
水 ……………… 90～100mL
バター ……………… 大さじ1（約12g）

作りかた

❶ 簡単パン 作りかた ➔P.110 ①～⑦を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをしながらひとつに丸める。
❷ 丸めた生地を楕円形にのばし、フランスパンの作りかた ➔P.112 ⑩を参照して、タテ⅓を内側に折り込み、残った⅓を手前から折りたたみ、合わせ目をしっかり閉じる。
❸ オーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 中 （30W） 8～12分 二次発酵させる。
❹ ③の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉（分量外）をふりかける。
❺ 生地の中心に包丁かかみそりで切り目を1本入れる。

❻ 簡単パン 作りかた⑪を参照して焼く。

「スチームレンジ発酵の使いかた」➔P.47

油で揚げない カレーパン

材料（8個分）
簡単パンの生地（材料・作りかた ➔P.110）… 1回分
市販のレトルトカレー … 1袋（約200g）
Ⓐ
- 玉ねぎ（みじん切り）……………… ¼個
- 小麦粉（薄力粉）……………… 大さじ1

煎りパン粉（パン粉60g、オリーブ油大さじ1強で作る）……………… 適量
（作りかたは ➔P.77 ）
小麦粉（薄力粉）……………… 大さじ2
卵（ときほぐす）……………… 1個

作りかた

❶ レトルトカレーを深めの皿に移し、Ⓐを加え、よく混ぜ合わせ レンジ 200W 7～10分 途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分しておく。
❷ 簡単パン 作りかた ➔P.110 ①～⑧を参照して一次発酵、ガス抜きをし、8個（1個約33g）に切り分け、生地を丸める。
❸ 楕円形にのばし①の具を包み、閉じ口をしっかり止める。
❹ ③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけオーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べ スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 中 （30W） 8～12分 二次発酵させる。
❻ 簡単パン 作りかた⑪を参照して焼く。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.40
「スチームレンジ発酵の使いかた」➔P.47

トースト

手動調理	
手動決定 あたため スタート グリル ➔P.45 4～7分 裏返して 1～2分	黒皿 上段 給水タンク 空

材料
食パン（1.5～3cm厚さのもの） ……………… 1～2枚

作りかた

❶ 食パンは黒皿の中央に並べ、上段に入れる。

❷ テーブルプレートを取り外し グリル 4～7分 焼き、裏返して グリル 1～2分 焼く。

〔ひとくちメモ〕
- パンの厚さや種類によって焼け具合が違います。様子を見ながら時間を調節してください。
- 連続して焼くときは、表を グリル 1～3分、裏返して グリル 1～2分 様子を見ながら焼きます。

「グリル加熱の使いかた」➔P.43

フランスパン

オート調理	
スチームオーブン発酵 35℃（下ごしらえ） あたためスタート	黒皿 中段 テーブルプレート
27フランスパン（予熱有） ➔P.39　予熱 約8分 スチーム オーブン	給水タンク 満水

フランスパン
バタール・クーペ

加熱時間の目安　約32分

材料（バタール1本、クーペ2個）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）…………… 330g
- 小麦粉（薄力粉）……………… 80g
- 砂糖 …………………………… 5g
- 塩 ……………………………… 8g

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）
……………………小さじ3強（約8g）

Ⓑ
- レモン汁 …… 小さじ1強（6mL）
- ぬるま湯（約30℃）220〜260mL

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷ ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えてよく混ぜ、ひとまとめにする。

❸ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこねる。

❹ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。

❺ バターを薄くぬったボウルに入れる。黒皿にのせて下段に入れて スチーム オーブン 予熱無 1段 発酵35℃ 25〜60分 発酵させる。

❻生地が2倍くらいに発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて指の穴がそのまま残れば発酵は充分。

❼ボウルをふせて生地を取り出し、スケッパー（または包丁）でバタール（約390g）、クーペ（約140gを2個）に切り分ける。

❽ 切り分けた生地を軽くガス抜きしながら表面がなめらかになるように丸め、固く絞ったぬれぶきんかラップをかけて5〜20分間生地を休ませる。（ベンチタイム）

❾ バタールの生地は、まずタテ20cmの棒状にのばす。ベンチタイムのとき、下になっていた方を上にして、めん棒で30cmのだ円形にのばす。

❿ タテ⅓ずつ内側に折り込み、それを右手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかりとじたら、黒皿の対角線の長さに細長くのばす。

⓫ クーペの生地は直径15cmの円形にのばす。生地の向こう側⅓を残して手前から折りたたむ。残った⅓の生地を上にかぶるように折りたたみ、合わせ目をとじる。

⓬ 両端をとがらせるように手のひらで転がしてなまこのような形に整える。

⓭ 薄くバターをぬった黒皿に ❿〜⓬ の成形した生地をとじ口を下にしてのせ、下段に入れ スチーム オーブン 予熱無 1段 発酵35℃ 10〜20分 発酵させる。

⓮ ⓭ を加熱室から取り出し、27フランスパン で予熱する。

⓯ 予熱している間生地に固く絞ったぬれぶきんかラップをかけて室温で発酵させる。（約8分）予熱終了の直前に生地にかみそりまたは包丁でクープ（切り目）を入れる。バタールは3〜4本、クーペは1本入れる。

※クープ（切り目）はかみそりまたは包丁の刃を45度に傾けて生地をそぐように入れる。

⓰ 予熱終了音が鳴ったら中段に入れて焼く。

⓱ 焼き上がったら、室温であら熱がとれるまで放置する。

「スチームオーブン発酵の使いかた」➔P.49

パン作りのコツ

●牛乳は室温にもどして
冷蔵室から出したての冷たいものを使うとふくらみが悪くなります。

●こね上げた生地の温度
25〜27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

●発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵中に表面が乾燥するときは霧を吹いてください。また、発酵不足の場合は、様子を見ながら時間を追加してください。

●ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように
生地の表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。大きなポリ袋に入れたり、まわりに霧を吹いて湿り気をあたえます。

●生地の扱いはていねいに
手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

●つやだし用卵は薄く、ていねいに
なでるようにして表面に塗ります。たっぷりぬると黒皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。

●発酵しすぎたパン生地は
きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

●発酵温度を調節して
発酵温度は4段階に設定できます。（30・35・40・45℃）
生地の初温、季節、分量などによって、使い分けます。基本の発酵温度は40℃です。

手作りパン

手動調理	
スチームオーブン発酵 40℃（下ごしらえ） 手動決定 あたためスタート	黒皿 中・下段
オーブン（予熱有・1段/2段） ➔P.44　予熱 約9分 180℃ 20〜25分	給水タンク 満水

バターロール
（ロールパン）

材料（24個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）…………… 480g
- 砂糖 ……… 大さじ5½（約50g）
- 塩 ………………… 小さじ1（約6g）

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）
…………………… 小さじ3（約7g）

Ⓑ
- ぬるま湯（約40℃）…… 60〜80mL
- 卵（ときほぐす）……………… 大1個
- 牛乳（室温にもどす）……… 180〜200mL

バター（室温にもどす）……………… 70g

〈つやだし用卵〉
- 卵 …………………………………½個
- 塩 ………………………… 小さじ¼

（1段で焼くときは材料を½量にする。）

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷ ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。

❸ フランスパン ➔P.112 作りかた ❸〜❹の要領で生地を作る。

❹ バター（分量外）を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段に入れ スチーム オーブン 予熱無 2段 発酵40℃ 50〜60分 発酵させる。

❺ 生地が2〜2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。

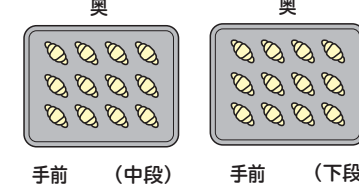
❻ボウルをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜く。

❼ 生地をスケッパー（または包丁）で24個（1個約38g）に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。

❽ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸める。

❾ 丸めた生地にラップをかけるかポリ袋に入れて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）

❿ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばす。

⓫ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター（分量外）を薄くぬった黒皿に巻き終りを下にして並べる。

⓬ 中段と下段に入れ スチーム オーブン 予熱無 2段 発酵40℃ 25〜35分 生地が2〜2.5倍になるまで発酵し、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬる。

⓭ テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱有 2段 180℃ 20〜25分 で予熱する。

⓮ 予熱終了音が鳴ったら ⓬ を中段と下段に入れて焼く。

1段のときは オーブン 予熱有 1段 にして、予熱をしてから中段に入れ12〜17分焼く

〔ひとくちメモ〕
- 作りかた ❷ の材料を全部もちつき機に入れ、8〜10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20〜25℃まで冷まして使います。
- 焼きむらが気になるときは、加熱時間の⅔〜¾が経過してから黒皿の上下を入れ替えます。

「スチームオーブン発酵の使いかた」➔P.51
「オーブン（予熱有）加熱の使いかた」➔P.44

手動調理	
スチームオーブン発酵 40℃（下ごしらえ） 手動決定 あたためスタート	黒皿 下段
オーブン（予熱有・1段） ➔P.44　予熱 約13分 210℃ 24〜38分	給水タンク 満水

山形食パン

材料（19×10×8.5cmの金属製パウンド型1個分）
- 小麦粉（強力粉）……………… 220g
- 砂糖 …………… 小さじ4（約12g）
- 塩 …………… 小さじ½弱（約2.5g）
- ドライイースト ……小さじ2（約5g）
- ぬるま湯（約40℃）…… 130〜150mL
- バター ………………………… 10g

（2個で焼くときは材料を2倍にする。）

作りかた

❶バターロール 作りかた❶〜❻ の要領で生地を作る。

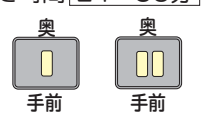
❷ 生地をスケッパーで3等分して丸め、ラップをかけるかポリ袋に入れて約20分休ませる。（ベンチタイム）

❸ タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形を整える。

❹ バター（分量外）をぬった型に並べ黒皿にのせて下段に入れ スチーム オーブン 予熱無 1段 発酵40℃ 50〜80分 発酵させる。

❺ ❹ を取り出し、テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱有 1段 210℃ にして、焼き時間 24〜38分 で予熱する。

❻ 予熱終了音が鳴ったら❹を下段に入れて焼く。

奥 手前（1個の場合） 奥 手前（2個の場合）

〔ひとくちメモ〕
- 二次発酵の時の目安は生地が型から1〜2cm出るくらいまで発酵させます。
- 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。
- 焼きむらが気になるときは、残り時間5〜6分で型を前後入れ替えて、さらに焼きます。

「スチームオーブン発酵の使いかた」➔P.49
「オーブン（予熱有）加熱の使いかた」➔P.44

ピザ

オート調理

オート調理　あたためスタート　28クリスピーピザ（予熱有）→P.39

スチームレンジ発酵 30W（下ごしらえ）

予熱 約21分 オーブン

黒皿　上段

給水タンク　満水

クリスピーピザ
（トマトとモッツァレラチーズのピザ）

加熱時間の目安　約7分

※ スチーム レンジ 発酵 のときは給水タンクを満水にし、底面にテーブルプレートをセットする。

材料（直径26cmのピザ1枚分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）……………… 50g
- 小麦粉（薄力粉）……………… 20g
- 砂糖……………大さじ½弱（約4g）
- 塩……………小さじ⅓弱（約1.5g）

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）……………小さじ½弱（約1g）

ぬるま湯……………………… 35～45mL

オリーブ油…………大さじ½強（約7g）

ピザソース（市販のもの）………… 適量

Ⓑ
- トマト（さいの目）………………… ¼個（約50g）
- モッツァレラチーズ（ひと口大にちぎる）………… 50g

塩、こしょう…………………… 各少々

バジル……………………………… 少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷ ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。

❸ ②にぬるま湯とオリーブ油を入れて5分間こねる。（材料が2倍のときは約8分間こねる）

この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができます。（**簡単パン** →P.110 作りかた⑤を参照する。）

❹ ③を底面にセットしたテーブルプレートの中央にのせ スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 中（30W） 約10分 一次発酵させる。（発酵の目安は**簡単パン** →P.110 のコツを参照）

❺ のし台に少し打ち粉（強力粉・分量外）をして、袋から取り出す。

❻ 生地を軽く押して中のガスを抜き、丸める。

❼ 丸めた生地を直径26cmくらいの円形にのばして、オーブンシートにのせ、ピザソースを塗りⒷをのせ塩、こしょうをする。

❽ テーブルプレートを取り外し、空の黒皿を上段に入れ 28クリスピーピザ で予熱する。

❾ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿をドアの上に取り出す。

❿ ⑦をオーブンシートごと黒皿にのせ、上段に入れて焼く。焼き上がりにバジルを飾る。

「スチームレンジ発酵の使いかた」→P.51

⚠ 注意

黒皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

28クリスピーピザ のコツ

●1回に焼ける分量は
黒皿1枚分です。

●2段で焼くときは
28クリスピーピザ では焼けません。
材料を2倍にして生地を作り、2等分して黒皿2枚にのせ、テーブルプレートを取り外し オーブン 予熱有 2段 200℃ 22～28分 →P.44 に設定してスタートし、予熱終了音が鳴ったら 中段と下段に入れて焼きます。
上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れ換えます。入れ替えるタイミングは、加熱時間の⅔～¾が経過してからにしてください。

●焼き上がったピザを切り分けるときは
キッチンばさみを使うと便利です。

●焼きが足りなかったときは
オーブン 予熱無 1段 200℃ で様子を見ながら焼きます。→P.48

●冷凍ピザは
28クリスピーピザ **では焼けません。**
市販のピザを焼くときは を参照にして焼きます。

フルーツピザ
（いちごとももの ピザ）

加熱時間の目安　約18分

材料（1枚分）

ピザの生地
（材料・作りかたはクリスピーピザを参照し、材料は1.5倍量にする）……………………… 1回分

グラニュー糖 ……………………… 適量

カスタードクリーム ………… 100g
（材料・作りかたは →P.129）

いちご（スライスする）………… 30g

桃の缶詰（薄切り）……………… 120g

粉糖 ……………………………… 少々

作りかた

❶ **クリスピーピザ**作りかた①～⑥を参照して生地を作る。

❷ 生地を円形にのばして、オーブンシートにのせる。

❸ 生地の全体にフォークで穴をあけ、グラニュー糖をふる。

❹ クリスピーピザ作りかた⑧～⑩を参照して黒皿を中段に入れて焼く。

❺ あら熱がとれたらカスタードクリームをのばし、好みのくだものを並べて粉糖をふる。

市販のピザを焼くときは

市販のピザを焼くときは、手動調理で様子を見ながら焼きます。
黒皿にのせて中段に入れ、オーブン 予熱無 1段 200℃ 冷凍の場合 23~30分、冷蔵の場合 15～28分 焼きます。
予熱をしてから焼くときは、冷凍の場合 10～18分、冷蔵の場合 10～15分 焼きます。この時テーブルプレートは取り外します。

「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」→P.46

マイ・コンフィチュール

手動調理

手動決定　

レンジ（リレー加熱）600W 約20分 200W 約10分

→P.42

テーブルプレート

給水タンク　空

キウイ　オレンジ　ブルーベリー　いちご　ココナッツ

いちごの マイ・コンフィチュール

材料（標準量）

いちご………………………… 約150g

赤ピーマン（細切り）………… 約50g

パイナップル（細切り）…… 約100g

市販の100%果汁

Ⓐ
- パイナップルジュース…… 約100mL
- りんごジュース ………… 約100mL

レモン汁……… ½個分（大さじ2強）

作りかた

❶ いちごは洗ってヘタを取り、赤ピーマン、パイナップルは2～3cm長さの細切りにする。

❷ 大きくて深めの耐熱容器に①を入れ、Ⓐとレモン汁を加える。

❸ おおいをしないで レンジ 600W 約20分、レンジ 200W 約10分 リレー加熱 →P.42 する。

❹ 加熱が終わったら、乾いたふきんを使い、取り出す。

❺ あら熱がとれてからおおいをして冷蔵室で冷やし、密封できる容器などに移し換える。

ブルーベリーの マイ・コンフィチュール

材料・作りかた

いちごの代わりにブルーベリー（約150g）、りんごジュースの換わりにグレープジュースを加えて同様にして作る。

オレンジの マイ・コンフィチュール

材料（標準量）

オレンジ（皮をむき、袋から出したもの）‥ 約200g

りんご（細切り）……………… 約50g

黄ピーマン（細切り）………… 約50g

市販の100%果汁

Ⓐ
- りんごジュース………… 約100mL
- パイナップルジュース …… 約100mL

レモン汁………… ½個分（大さじ2強）

しょうがのみじん切り……… 1かけ分

作りかた

しょうがのみじん切りを除いた材料を合わせ、**いちごのマイ・コンフィチュール**を参照して作る。加熱後、冷ましてからしょうがのみじん切りを加える。

ココナッツの マイ・コンフィチュール

材料（標準量）

桃または白桃缶詰…………… 約150g

洋なしまたは洋なし缶詰…… 約100g

ココナッツ（缶詰）…………… 約50g

市販の100%果汁

Ⓐ
- りんごジュース………… 約100mL
- パイナップルジュース …… 約100mL

レモン汁………… ½個分（大さじ2強）

グリーンペッパー（ホール）……… 適量

作りかた

グリーンペッパーを除いた材料を合わせ、**いちごのマイ・コンフィチュール**を参照して作る。加熱後にグリーンペッパーを加える。

キウイの マイ・コンフィチュール

材料（標準量）

キウイ（粗くつぶす）……… 約200g

パイナップル（細切り）……… 約70g

黄ピーマン（細切り） ……… 約30g

市販の100%果汁

Ⓐ
- 果汁入り野菜ジュース…… 約150mL
- パイナップルジュース ……… 約50mL

レモン汁………… ½個分（大さじ2強）

ピンクペッパー（ホール）など好みのスパイス…… 適量

作りかた

ピンクペッパーを除いた材料を合わせ、**いちごのマイ・コンフィチュール**を参照して作る。加熱後にピンクペッパーなど好みのスパイスを加える。

なしの マイ・コンフィチュール

材料・作りかた

キウイの換わりに皮をむき、ひと口大に切ったなし（約200g）を加えて同様にして作る。

マイ・コンフィチュール作りのコツ

●容器は
直径20～23cm、底径約10cm、深さ6～8cmの広口の耐熱性容器が適しています。

※容器の重さが800ｇ以上のものを使うときは、果汁をふやして（20～30mL）加熱してください。

●使う果実は
いちご、ブルーベリー、オレンジ、バナナ、パイナップルなどジャム作りに向いている果実なら何でも使えます。砂糖を使わないで作るので、糖度の高い熟した果実が適しています。

●容器の大きさの目安は
材料を入れて容器の半分以下になっていることを確認してから使ってください。

●野菜は
赤ピーマン、黄ピーマン、トマト、かぼちゃ、にんじんなど色あざやかなものが向いています。かぼちゃやにんじんなどは前もって加熱したものを使うとよいでしょう。

●果物や野菜の割合は
果物と野菜を合わせて約300ｇにします。割合は、果物類が200～250ｇ、野菜やハーブなどを合わせて100～150ｇが目安です。

●砂糖のかわりに100%果汁を使う
りんごジュースやパイナップルジュースなど、糖度の高い果汁が適しています。

●ラップやふたはしないで
煮つめるのでラップやふたはしません。

●加熱直後の取り出しは
加熱直後は容器や加熱室、その周辺、テーブルプレートが非常に熱くなっています。やけどに注意し、厚めの乾いたふきんを使って取り出します。

●甘く作りたいときは
材料にハチミツ（大さじ1～2）を加えて加熱します。この場合果汁は230mLにふやしてください。
加熱後に甘さを加えたいときは、ハチミツ（大さじ1～2）を加えます。

●賞味期限は
砂糖を使っていないので、日持ちしません。1～2週間で食べきってください。

スポンジケーキ

オート調理

あたためスタート　レンジ 200W 1～2分（下ごしらえ）

29スポンジケーキ　スチーム オーブン

➔P.37

黒皿 下段
テーブルプレート

給水タンク 満水

デコレーションケーキ（スポンジケーキ）

加熱時間の目安　約44分

材料（直径18cmの金属製ケーキ型1個分）
- 小麦粉（薄力粉）……90g
- 砂糖……90g
- 卵（卵黄と卵白に分ける）……3個
- バニラエッセンス……少々
- Ⓐ 牛乳（室温にもどす）……小さじ2
- Ⓐ バター……15g
- ホイップクリーム……適量
- くだもの、アーモンド……各適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

❷ 型にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）を底と側面にぴったりと敷く。Ⓐを合わせ レンジ 200W 1～2分 加熱して溶かす。（直径18cmの場合、その他は右表 29スポンジケーキ のコツを参照する。）

❸ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。（別立て法）

❹ 卵黄を加えてさらに泡立ててからバニラエッセンスを加える。

❺ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように、粉気がなくなるまでさっくりと混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜる。

❻ 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ 29スポンジケーキ で焼く。

❼ 型ごと10～20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがす。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.40

共立て法の作りかた

❸ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて（生地で「の」の字が書ける）からバニラエッセンスを加える。作りかた⑤から同様にする。

スチーム＋オーブン だから ふっくらやわらかく焼き上がります。

29スポンジケーキ のコツ

●直径15～21cmのケーキが作れます。

材料＼大きさ		直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉（薄力粉）		50g	90g	120g
砂糖		50g	90g	120g
卵		2個	3個	4個
バター		10g	15g	20g
牛乳		大さじ½	小さじ2	大さじ1
作りかた	❷	約1分	約1分30秒	約2分
作りかた	❻	29スポンジ ケーキ		
		仕上がり調節		
		やや弱	中	やや強
加熱時間の目安		約42分	約44分	約49分

●ケーキの型は
金属製で側面は止め金などのないフラットなものを使います。

●卵やボウルはあたためると
泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては充分に
泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●良好な仕上がりは
きめがそろっていてふくらみがよい。

●焼きが足りなかったときは
オーブン 予熱無 1段 160℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.46

●表面がへこむときは
型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。

スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ（目）がつまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあらい ●中央部が沈む	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて、卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる） ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた（端の方へ入れる） ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜずすぎて卵の泡がつぶれた（切るようにまぜる）	●溶かしバターが均一に混ざっていない（バターが熱いうちにまぜること）

スイーツ

オート調理

あたためスタート　レンジ 200W 2～3分　100W 約1分（下ごしらえ）

29スポンジケーキ　スチーム オーブン

➔P.37

黒皿 下段
テーブルプレート

給水タンク 満水

チーズケーキ

仕上がり調節 やや強

加熱時間の目安　約49分

材料（直径18cmの金属製ケーキ型1個分）
- クリームチーズ……200g
- バター……30g
- 卵（卵黄と卵白に分ける）……2個
- 粉砂糖……50g
- 小麦粉（薄力粉）……25g
- 生クリーム（室温にもどす）……30mL
- レモン（皮はおろし、汁とまぜる）……大さじ1弱

作りかた

❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れる。

❷ 型にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）を底と側面にぴったりと敷く。

❸ 耐熱性ガラスのボウルにクリームチーズを入れ レンジ 200W 2～3分 途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜる。

❹ バターは容器に入れ レンジ 100W 約1分 加熱してやわらかくしたものを③に練り込み、粉砂糖½量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとレモンを加える。

❺ 別のボウルに卵白を入れて、七分通り泡立て、残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てて④に2回に分けて加え、さっくりと混ぜる。

❻ ⑤を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、黒皿にのせて下段に入れ 29スポンジケーキ 仕上がり調節 やや強 で焼く。あら熱がとれたら型に入れたまま冷蔵室で冷やして、型から外す。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.40

手動調理

レンジ 200W 2～3分（下ごしらえ）

手動決定　あたためスタート

オーブン（予熱有・1段）　予熱 約6分 150℃ 48～54分

➔P.44

黒皿 下段

給水タンク 空

スフレチーズケーキ

材料（直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分）
- Ⓐ クリームチーズ……150g
- Ⓐ バター……30g
- 砂糖……90g
- 卵黄……3個分
- 生クリーム（室温にもどす）……100mL
- 牛乳……50mL
- レモン汁……大さじ1
- ブランデー……大さじ1
- コーンスターチ（ふるう）……40g
- 卵白……5個分

作りかた

❶ 型の底面にバター（分量外）をぬって硫酸紙（ケーキ用型紙）を底にぴったりと敷く。内側にはふちまでたっぷりとバター（分量外）をぬり、硫酸紙は敷かない。

❷ 耐熱性ガラスのボウルにⒶを入れ レンジ 200W 2～3分 加熱してやわらかくし、なめらかになるまでハンドミキサーでよく混ぜる。

❸ ②に砂糖の半量を入れ、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。

❹ ③に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデーを順に加え、そのつどハンドミキサーで混ぜ、コーンスターチを加えて木しゃもじでダマにならないように混ぜる。

❺ 別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立て残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。

❻ ④に⑤を3回に分けて加え、さっくりと泡をこわさないように生地となじませながらまぜる。

❼ ⑥を型に入れ、軽くたたいて空気を抜く。

❽ テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱有 1段 150℃ 48~54分 で予熱する。

❾ 予熱終了音が鳴ったら、黒皿にペーパータオル2枚を敷き、⑦をのせ、熱湯（カップ2・分量外）を黒皿に注ぎ、下段に入れて焼く。

❿ 焼き上がったら、型とケーキの間にナイフを入れ、すき間を作る。ケーキが型の高さくらいまで沈み、完全に冷めてからゆっくりと型から取り出す。

〔ひとくちメモ〕
- 裏ごししたあんずジャム（大さじ1）とブランデー（小さじ1）で溶いたものをスフレチーズケーキの表面に塗ってもよいでしょう。
- スフレチーズケーキは、熱いうちに型から出すとくずれてしまいます。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.40

「オーブン（予熱有）加熱の使いかた」 ➔P.44

手動調理

手動決定　あたためスタート

オーブン（予熱有・1段）　予熱 約7分　160℃　50～60分

➔P.48

黒皿 下段

給水タンク 空

シフォンケーキ（プレーン）

材料（直径20cmの金属製シフォン型1個分）

- Ⓐ
  - 小麦粉（薄力粉）…… 100g
  - ベーキングパウダー … 小さじ½
- 卵黄 …… 4個分
- 卵白 …… 5個分
- 塩 …… ひとつまみ
- 砂糖 …… 100g
- Ⓑ
  - 水 …… 70mL
  - レモン汁 …… 大さじ1
  - レモンの皮（すりおろす）…… 1個分
- サラダ油 …… 60mL

作りかた

❶ ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、Ⓑを順に加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてⒶをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。

❷ 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで充分泡立てる。

❸ ①に②の⅓量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型を軽く落として泡を抜き、黒皿にのせる。

❹テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱有 1段 160℃ 50～60分で予熱する。

❺予熱終了音が鳴ったら、③を下段に入れて焼く。

❻ 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。

❼ 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の間に深く差し込み、上下に動かしながらていねいに側面をはがす。

❽中央部もナイフを入れて同じように生地をはずす。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

〔ひとくちメモ〕

- 卵黄と卵白を同量（卵5個）にしてもほぼ同様に焼けますが、ケーキの上部に焼きづまりが多少出ます。また、卵黄が多く入っている分、断面の焼き色が黄色っぽく、スポンジケーキに近い仕上がりになります。
- 余った卵黄を使って、カスタードクリーム等を作ってもよいでしょう。
- 油は、綿実、コーン、紅花、ひまわりなどの原料で作られたサラダ油なら、何を使ってもいいでしょう。オリーブ油でもかまいません。
- 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

「オーブン（予熱有）加熱の使いかた」➔P.48

シフォンケーキのコツ

●直径17～20cmのケーキが作れます。

材料＼大きさ	直径17cm	直径20cm
小麦粉（薄力粉）	60g	100g
ベーキングパウダー	小さじ¼	小さじ½
卵黄	3個分	4個分
卵白	3個分	5個分
塩	少々	ひとつまみ
砂糖	60g	100g
水	40mL	70mL
レモン汁	大さじ⅔	大さじ1
レモンの皮	⅔個分	1個分
サラダ油	30mL	60ml
加熱時間の目安	40～50分	50～60分

●卵黄生地の固さは
さらさらし過ぎず、ぽってりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。

●卵は、新鮮な冷えたものを
卵白は約10℃が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵室で冷えたものを使いましょう。

●シフォン型はバターをぬらない
バターなどを型に塗って焼くと、冷ます途中で型からはずれて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。

●シフォン型は
アルミ製のものを使います。

●型は完全に冷ましてから
取り出してください。冷めないうちに取り出すと、しぼんでしまいます。

●卵黄生地に卵白生地をまぜる時は
強く混ぜ過ぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、シフォンケーキがふくらまなくなります。

ココアシフォンケーキ

材料（直径20cmの金属製シフォン型1個分）

- Ⓐ
  - 小麦粉（薄力粉）…… 100g
  - ココア …… 20g
  - ベーキングパウダー …… 小さじ½
- 卵黄 …… 5個分
- 卵白 …… 6個分
- 塩 …… ひとつまみ
- 砂糖 …… 100g
- 水 …… 100mL
- サラダ油 …… 60mL

作りかた

❶ Ⓐを合わせてふるっておく。

❷ プレーンの作りかた①～③の要領で作り、①でⒷの換わりに水を入れ、Ⓐをふるい入れる。

❸ 後は、プレーンの作りかたと同様に生地を作り ④～⑧を参照して焼く。

〔ひとくちメモ〕

- ココアの量は、好みで加減してください。

スイーツ

カプチーノシフォンケーキ

材料（直径20cmの金属製シフォン型1個分）

- Ⓐ
  - 小麦粉（薄力粉）…… 120g
  - ベーキングパウダー … 小さじ½
- 卵黄 …… 5個分
- 卵白 …… 6個分
- 塩 …… ひとつまみ
- 砂糖 …… 120g
- Ⓑ
  - ぬるま湯 …… 100mL
  - インスタントコーヒー …… 大さじ2⅔
- サラダ油 …… 60mL
- シナモンパウダー …… 小さじ1

作りかた

❶ プレーン➔P.118の作りかた①～③の要領で作り、①でレモン水の代わりにインスタントコーヒーをぬるま湯で溶いたⒷを入れる。

❷ プレーンの作りかた①の要領で粉を混ぜた後に、シナモンパウダーを加えて混ぜる。

❸ 後は、プレーンの作りかたと同様に生地を作り ④～⑧を参照して焼く。

〔ひとくちメモ〕

- シナモンパウダーの量は、好みで加減してください。

抹茶とレーズンのシフォンケーキ

材料（直径20cmの金属製シフォン型1個分）

- Ⓐ
  - 小麦粉（薄力粉）…… 120g
  - 抹茶 …… 10g
  - ベーキングパウダー … 小さじ½
- 卵黄 …… 5個分
- 卵白 …… 6個分
- 塩 …… ひとつまみ
- 砂糖 …… 100g
- 水 …… 110mL
- サラダ油 …… 60mL
- レーズン …… 80g

作りかた

❶ Ⓐを合わせてふるっておく。

❷ プレーン➔P.118の作りかた①、②の要領で作り、①でⒷの代わりに水を入れ、Ⓐをふるい入れる。

❸ プレーンの作りかた③の要領で生地を作り、最後にレーズンをパラパラと入れ、軽くゴムべらで混ぜ合わせる。

❹ 後は、プレーンの作りかたと同様に生地を作り④～⑧を参照して焼く。

〔ひとくちメモ〕

- レーズンを混ぜるときは、生地の泡をつぶさないよう、ていねいに混ぜましょう。

抹茶と小豆のシフォンケーキ

レーズンの換わりに甘納豆（小豆）を加える。

マフィン

材料（直径6cmのマフィン型9個分）

- Ⓐ
  - 小麦粉（薄力粉）…… 250g
  - ベーキングパウダー …… 小さじ3
- 砂糖 …… 100g
- バター（室温にもどす）…… 150g
- 卵（ときほぐす）…… 2個
- 牛乳 …… 100mL
- バニラエッセンス …… 少々

作りかた

❶ バターはハンドミキサーでよく練り、砂糖を加えてよく混ぜる。

❷卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。

❸Ⓐをふるい入れ、木しゃもじでさっくり混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜる。

❹③マフィン型に分け入れ、黒皿に並べてテーブルプレートを取り外し、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 180℃ 30～40分 焼く。

「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」➔P.46

チョコチップマフィン

作りかた③で粉を加えてからチョコチップを混ぜ込み、牛乳を入れてまぜる。

キャロットケーキ

材料（直径18cmの金属製リング型1個分）

- Ⓐ
  - 小麦粉（薄力粉）…… 100g
  - ベーキングパウダー …… 小さじ½
  - シナモン …… 小さじ⅔
  - 塩 …… 少々
- にんじん（すりおろして軽く水気をきったもの） …… 80g
- Ⓑ
  - 卵 …… 1½個
  - 砂糖 …… 80g
  - サラダ油 …… 80mL
- 粉砂糖 …… 適量

作りかた

❶型に薄くバター（分量外）を塗り、小麦粉（分量外）を軽くふっておく。

❷ボウルにⒷを入れ、ハンドミキサーでなめらかになるまで混ぜ、にんじんを加えてよく混ぜる。Ⓐをふるい入れ、木しゃもじで練らないように混ぜる。

❸①の型に②を一気に流し入れ、黒皿にのせ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 180℃ 30～40分 焼く。

❹焼き上がったら型から出し、冷ましてから粉砂糖をふる。

「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」➔P.46

スイーツ

手動調理

レンジ 200W 1～2分
（下ごしらえ）

オーブン 予熱 約7分
（予熱有・1段/2段） 160℃
➔P.48 16～20分

黒皿 中段

給水タンク
空

ロールケーキ(プレーン)

材料（黒皿1枚分）

小麦粉(薄力粉)………………… 80g
砂糖 ……………………………… 80g
卵(ときほぐす) ………………… 4個
バニラエッセンス …………… 少々
Ⓐ｛牛乳 ………………… 大さじ1½
　 バター …… 大さじ1強(約15g)
あんずジャム(粒のあるものは裏ごす) …… 適量

（2段で焼くときは材料を2倍にする。）

作りかた

❶ 黒皿に薄くバター（分量外）を塗り、硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷く。
❷ Ⓐを合わせ レンジ 200W 1～2分 加熱し、溶かす。（材料が2倍のときは約3分加熱）
❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
❹ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと粉気がなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
❺ テーブルプレートを取り外し オーブン 予熱有 1段 160℃ 16～20分 で予熱する。
❻ ①に④の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにします。
❼ 予熱終了音が鳴ったら⑥を中段に入れて焼く。

（2段のときは オーブン 予熱有 2段 にして黒皿を中段と下段に入れ、予熱をしてから24～34分焼く、途中残り時間10～12分で黒皿の中段と下段を入れ換えて、さらに焼く。）

ロールケーキのコツ

●生地作りのポイントは
卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは ➔P.116 "共立て法の作りかた"を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかり泡立てます。小麦粉の混ぜかたは、練らないようにさっくりと混ぜます。

●紙をはがすときは
熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれぶきんで湿らせてから両手でゆっくりはがします。

●まわりの固さが気になるとき
ケーキの表面にシロップをぬるか、あら熱がとれたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。

●ジャムをぬるときは
向こう側2cmほど残してぬると、巻き終りがきれいです。

❽ 焼き上がったらふきんの上に黒皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとる。
❾ 生地を裏返してナイフで1～2cm間隔にすじをつけ、巻き終りを2cmほど残してあんずジャムを塗り、手前から巻き、巻き終りを下にしてしばらく置いてから切る。

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」➔P.48

モカロールケーキ

材料・作りかた
作りかた④で、コーヒー液（インスタントコーヒー大さじ1弱を湯小さじ1でとく）を加える。

抹茶ロールケーキ

材料・作りかた
作りかた④で、抹茶液（抹茶大さじ½を水大さじ½で溶く）を加える。

手動調理

レンジ 200W 3～4分
（下ごしらえ）

オーブン 予熱 約7分
（予熱有・1段/2段） 160℃
➔P.48 23～32分

黒皿 下段

給水タンク
空

マドレーヌ

材料（直径8cmの金属製マドレーヌ型10個分）

小麦粉(薄力粉)…………………… 100g
砂糖 ……………………………… 100g
バター …………………………… 100g
卵(ときほぐす) ………………… 2½個
Ⓐ｛レモン汁 ……………… 大さじ½
　 レモンの皮(すりおろす) …… ½個分

（2段で焼くときは材料を2倍にする。）

作りかた

❶ 型にバター（分量外）をぬって型紙を敷く。
❷ バターは容器に入れ レンジ 200W 3～4分 加熱する。（材料が2倍のときは5～6分加熱）
❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てる。Ⓐ を加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
❹ ③を型に分け入れ、黒皿に並べる。

❺ テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱有 1段 160℃ 23～32分 で予熱する。
❻ 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼く。

（2段のときは オーブン 予熱有 2段 にして黒皿を中段と下段に入れ、予熱をしてから34～46分焼く。）

〔ひとくちメモ〕
• 溶かしバターはあたたかいものを使います。

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」➔P.48

パウンドケーキ(プレーン)

手動調理

オーブン 予熱 約7分
（予熱有・1段） 160℃
➔P.48 44～54分

黒皿 下段

給水タンク
空

材料（19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分）

Ⓐ｛小麦粉(薄力粉)…………… 100g
　 ベーキングパウダー … 小さじ½
砂糖 ……………………………… 80g
バター(室温にもどす) ………… 100g
卵(ときほぐす)…………………… 2個
バニラエッセンス ……………… 少々
レーズン,アンゼリカ,チェリーなどのドライフルーツ（細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけたもの）………… 60g

作りかた

❶ 型にバター（分量外）を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
❷ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
❸ 卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。Ⓐを合わせてふるい入れ、練らないようにしてまぜる。
❹ ③を型に入れ、型を軽く落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。
❺ テーブルプレートを取り外し オーブン 予熱有 1段 160℃ 44～54分 で予熱する。
❻ 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼く。

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」➔P.48

パウンドケーキのコツ

●バターはよくすりまぜる
充分空気を含ませてクリーム状になるまで練り、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。

●型に入れて中央をくぼませる
中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから焼きます。

●焼き上がりは
竹串で中心を刺してみて、何も付いていなければ焼けています。

●焼き上げ直後は
ケーキがまだやわらかめでこわれやすいので、2～3分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷まします。

チョコバナナケーキ

材料・作りかた
作りかた③で粉を加えてからバナナ(½本・きざむ）ときざんだチョコレート(約20g)を加える。

りんごケーキ

材料・作りかた
作りかた③で粉を加えてからりんごのプリザーブ(約60g) ➔P.124 を加える。

カラメルケーキ

材料・作りかた
作りかた③で粉を加えてから柔らかプリン ➔P.128 を参照して作ったカラメルソースを混ぜ込む。

マーブルケーキ

材料・作りかた
カラメルソースをさっと混ぜ、マーブル状にして焼く。

■19×10×8.5cmの金属製のパウンド型で焼くときは
材料は、小麦粉(薄力粉) 200g、ベーキングパウダー 小さじ⅔、砂糖 120g、バター 120g、卵3個、バニラエッセンス少々、ドライフルーツのラム酒づけ 100gで生地を作り、同じ方法で58～65分焼きます。

手動調理

オーブン 予熱 約8分
（予熱有・1段） 170℃
➔P.48 18～22分

黒皿 中段

給水タンク
空

ボーロ

材料（16個分）

小麦粉(薄力粉)…………………… 220g
バター(室温にもどす)…………… 60g
砂糖 ……………………………… 100g
サラダ油 ………………… 大さじ5½
卵白 ……………………………… 少々
アーモンドスライス …………… 適量
Ⓐ｛粉砂糖 ……………………… 少々
　 シナモン …………………… 少々

作りかた

❶ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーか泡立て器で白っぽくなるまで練り、砂糖を2～3回に分けて加えよく混ぜる。
❷ サラダ油を少しずつ加え、そのつどよく混ぜて小麦粉をふるい入れる。木しゃもじで練らないように粉気がなくなるまで混ぜる。
❸ 生地を16等分し、平たく丸めて中央を軽くくぼませる。
❹ オーブンシートを敷いた黒皿に③を並べ、卵白をはけで塗ってスライスアーモンドを2～3枚ずつのせてはりつける。
❺ テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱有 1段 170℃ 18～22分 で予熱する。
❻ 予熱終了音が鳴ったら④を中段に入れて焼く。
❼ 焼き上がったら熱いうちにⒶを合わせてふりかける。

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」➔P.48

手動調理

オーブン（予熱有・1段）→P.48 予熱 約4分 100℃ 70～80分

黒皿 下段

給水タンク 空

ヘルシー焼きメレンゲ

材料（6個分）

卵白 ……… 1個分
グラニュー糖 ……… 50g
Ⓐ クルミ（粗く砕いておく）……… 20g
Ⓐ 黒すりゴマ ……… 大さじ1（約5g）

作りかた

❶ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーでグラニュー糖を加えながら、ツノが立つまで泡立てる。
❷ ①にⒶを加えて、軽く混ぜ合わせる。
❸ オーブンシートを敷いた黒皿に、②を6等分し、4～5cm長さにして置き、スプーン等でツノを立たせるように形を作る。
❹ テーブルプレートを取り外し［オーブン］［予熱有］［1段］［100℃］［70～80分］で予熱する。
❺ 予熱終了音が鳴ったら③を下段に入れて焼く。

〔ひとくちメモ〕
• シャコ貝や岩をイメージさせるかわいいお菓子で“ロカイユ”として販売されているものがあります。
• 油脂分を使わないので低カロリー、混ぜ込む食材を選べばヘルシー効果があります。
• 焼き上がったらそのまま加熱室に、10～20分おいて乾燥させると上手に仕上がります。

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」→P.48

手動調理

レンジ 800W 約1分40秒（下ごしらえ）

オーブン（予熱有・1段）→P.48 予熱 約11分 200℃ 15～20分

黒皿 中段

給水タンク 空

スイートポテト

材料（12個分）

さつまいも ……… 大2本（約600g）
Ⓐ バター ……… 30g
Ⓐ 砂糖 ……… 70g
Ⓑ 卵黄 ……… 1½個分
Ⓑ バニラエッセンス ……… 少々
牛乳 ……… 50～70mL
つや出し用卵
 卵黄 ……… ½個分
 みりん ……… 小さじ½

作りかた

❶ さつまいもは丸のままラップで包み、［9根菜］仕上がり調節［やや弱］で加熱し、皮をむいて熱いうちに裏ごしする。
❷ 容器に①とⒶを入れて全体を軽く混ぜ［レンジ］［800W］［約1分40秒］加熱する。
❸ ②にⒷと牛乳を加え、木しゃもじでなめらかになるまでよく練り混ぜる。
❹ ③を12等分してさつまいもの形にし、表面につや出し用卵を塗り、オーブンシートを敷いた黒皿に並べる。
❺ テーブルプレートを取り外し［オーブン］［予熱有］［1段］［200℃］［15～20分］で予熱する。
❻ 予熱終了音が鳴ったら④を中段に入れて焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.44
「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」→P.48

手動調理

オーブン（予熱無・1段）→P.46 180℃ 50～60分

黒皿 下段

給水タンク 空

焼きりんご

材料（4個分）

りんご（紅玉）……… 4個
Ⓐ 砂糖 ……… 60g
Ⓐ バター ……… 40g
Ⓐ シナモン ……… 少々
ホイップクリーム ……… 適量

作りかた

❶ りんごは洗ってから底を抜かないようにして芯をくり抜く。
❷ Ⓐを合わせてよく練り混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に並べる。
❸ テーブルプレートを取り外し②を黒皿にのせ下段に入れ［オーブン］［予熱無］［1段］［180℃］［50～60分］焼く。
❹ 冷めてからホイップクリームを飾る。

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」→P.46

手動調理

レンジ →P.44 800W 5～7分 500W 約1分30秒

テーブルプレート

給水タンク 空

りんごのコンポート

材料・作りかた

❶ りんご（紅玉・2個）は皮をむき、芯をくり抜いてヨコ半分に切り、塩水につけてからサッと洗う。
❷ 深めの皿に並べて砂糖（50g）、レモン汁（大さじ2）をふりかけてラップをして［レンジ］［800W］［5～7分］加熱し、そのまま冷ます。
❸ りんごの煮汁と赤ワイン（大さじ2）をあわせて［レンジ］［500W］［約1分30秒］加熱して②のりんごに敷く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.44

手動調理

オーブン（予熱有・1段/2段）→P.48 予熱 約8分 170℃ 18～25分

黒皿 中・下段

給水タンク 空

型抜きクッキー

材料（黒皿2枚・96個分）

小麦粉（薄力粉）……… 340g
バター（室温にもどす）……… 170g
砂糖 ……… 120g
卵（ときほぐす）……… 大1個
バニラエッセンス ……… 少々
（1段で焼くときは材料を½量にする。）

作りかた

❶ バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
❷ 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
❸ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。
ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませる。
❹ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのばす。

❺ 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた黒皿2枚に並べる。

❻ テーブルプレートを取り外し、［オーブン］［予熱有］［2段］［170℃］［18～25分］で予熱する。
❼ 予熱終了音が鳴ったら⑤を中段と下段に入れて焼く。

（1段のときは［オーブン］［予熱有］［1段］にして黒皿を中段に入れ、予熱をしてから13～17分焼く。）

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」→P.48

アーモンドクッキー
絞り出しクッキー
型抜きクッキー

絞り出しクッキー

材料（黒皿2枚・96個分）

小麦粉（薄力粉）……… 260g
バター（室温にもどす）……… 160g
砂糖 ……… 80g
卵（ときほぐす）……… 大1½個（約80g）
バニラエッセンス ……… 少々
ドライフルーツ（小さく切ったもの）……… 適量
（1段で焼くときは材料を½量にする。）

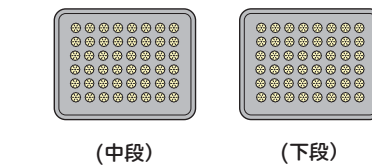
作りかた

❶ 型抜きクッキー作りかた①～③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
❷ アルミホイルを敷いた黒皿2枚に①を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
❸ 型抜きクッキー作りかた⑥⑦を参照して焼く。

（中段）

（下段）

アーモンドクッキー

材料（黒皿2枚・96個分）

Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……… 240g
Ⓐ ベーキングパウダー ……… 小さじ1
バター（室温にもどす）……… 80g
砂糖 ……… 80g
卵（ときほぐす）……… 1個
スライスアーモンド ……… 120g
（1段で焼くときは材料を½量にする。）

作りかた

❶ 型抜きクッキー作りかた①～③の要領で作るが、バニラエッセンスの代わりにスライスアーモンドを加え、Ⓐを合わせてふるい入れて混ぜる。
❷ ①を黒皿2枚分にちぎって等分し、アルミホイルを敷いた黒皿に並べる。
❸ 型抜きクッキー作りかた⑥⑦を参照して焼く。

ピーナッツクッキー

材料・作りかた

スライスアーモンドの換わりに粗くきざんだピーナッツ（120g）を加えて、型抜きクッキーを参照して焼く。

クッキーのコツ

●小麦粉を混ぜるとき
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。

●生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。

●生地の大きさや厚みはそろえて
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

●市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けかたが違うので、様子を見ながら焼きます。

●生地の保存は
冷蔵室で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

●焼き上がったらすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げすぎることがあります。

●焼きむらが気になるときは
残り時間5～6分で黒皿の上下を入れ換えてさらに焼きます。

手動調理

オーブン（予熱有・1段） 予熱 約11分 200℃ 28〜40分 黒皿 中段 給水タンク 空

➔P.48

アップルパイ

材料（直径21cmの金属製パイ皿1枚分）

- 小麦粉（強力粉）…… 100g
- 小麦粉（薄力粉）…… 100g
- バター（2cm角に切り、冷たいもの）…… 140g
- 冷水 …… 90〜110mL
- りんごのプリザーブ …… 適量
- 〈つやだし用卵〉
  - 卵 …… ½個
  - 塩 …… 小さじ¼

作りかた

❶ ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えて練らないように混ぜる。

❷ バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませる。

❸ 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばす。

❹ ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2〜3回くり返す。

❺ 3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切り、残りで2cm巾のテープを8本切り取る。

❻ パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とす。

❼ 底全体にフォークで穴をあける。

❽ りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵をパイの周囲にぬり、テープを組んで端をはりつける。

❾ 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体に塗り、黒皿にのせる。

❿ テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱有 1段 200℃ 28〜40分 で予熱する。

⓫ 予熱終了音が鳴ったら⑨を中段に入れて焼く。

「オーブン（予熱有）加熱の使いかた」➔P.48

アップルパイのコツ

●型は金属製のものを
耐熱ガラス製の型では上手に焼けないことがあります。

●生地が扱いにくいときは
バターがとけて生地がやわらかくなるので冷蔵室で20〜30分休ませると作りやすくなります。

●冷凍パイシートを使うと便利
直径21cmのパイを焼くには、市販のパイシート（1枚・約100gのもの）4枚が必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取る分です。

●焼きむらが気になるときは
残り時間10〜15分ぐらいでパイ皿の前後を入れ換えてさらに焼きます。

手動調理

レンジ 800W 7〜9分 800W 5〜7分 テーブルプレート 給水タンク 空

➔P.44

りんごのプリザーブ

材料（直径21cmのアップルパイ・1個分）

- りんご（紅玉またはふじ）…… 3個
- Ⓐ 砂糖 …… 80〜120g
- Ⓐ レモン汁 …… 大さじ1
- シナモン …… 少々

作りかた

❶ りんごはタテ4つ割りにして5mm厚さのいちょう切りにし、塩水につけてから軽く水洗いをして、水気を切る。

❷ 大きめの耐熱性容器に①とⒶを入れてかき混ぜ レンジ 800W 7〜9分 加熱する。

❸ アクをとって混ぜ、 再び レンジ 800W 5〜7分 加熱する。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからざるにあげて汁気を切る。

〔ひとくちメモ〕
- シナモンは好みで加減します。
- りんごの出盛り期（秋）の紅玉が最適です。その時期にたくさん作って、1回分ずつ冷凍しておくと便利です。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.44

いちごジャム

材料・作りかた

いちご（300g）に、砂糖（150〜200g）、レモン汁（大さじ1）、サラダ油（1〜3滴）を大きめの耐熱性容器に入れ、**りんごのプリザーブ**を参照して加熱する。

手動調理

オーブン（予熱有・1段） 予熱 約9分 180℃ 18〜26分 黒皿 中段 給水タンク 空

➔P.48

プチパイ

材料（黒皿1枚分）

- 冷凍パイシート（1個約100gのもの10-15分間室温で解凍する）……2枚
- 〈つやだし用卵〉
  - 卵 …… ⅛個
  - 塩 …… 小さじ¼
- お好みのくだもの（スライスする）…… 適量
- 粉砂糖 …… 適量

作りかた

❶ 冷凍パイシートを5mmの厚さにのばし、それぞれ6等分し、スライスしたくだものを上にのせる。

❷ 黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いて①を並べ、つやだし用卵を塗る。

❸ テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱有 1段 180℃ 18〜26分 で予熱する。

❹ 予熱終了音が鳴ったら②を中段に入れて焼く。

❺ 焼き上がったら、粉砂糖をふる。

〔ひとくちメモ〕
- 缶詰など汁気のあるくだものは、汁気を切ってから使います。

「オーブン（予熱有）加熱の使いかた」➔P.48

手動調理

レンジ 200W 5〜6分（下ごしらえ）

オーブン（予熱無・1段） 180℃ 26〜32分 黒皿 中段 給水タンク 空

➔P.46

ブラウニー

材料（黒皿1枚分）

- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）…… 250g
- Ⓐ ココア …… 50g
- Ⓐ ベーキングパウダー …… 小さじ1強
- 砂糖 …… 150g
- バター（室温にもどす）…… 150g
- 卵（ときほぐす）…… 3個
- チョコレート …… 100g
- Ⓑ レーズン（ぬるま湯でもどす）…… 100g
- Ⓑ くるみ（あらみじん切り）…… 150g
- バニラエッセンス …… 少々

※レンジ加熱時は、テーブルプレートをセットする。

作りかた

❶ 28cm巾のオーブンシートを正方形に切り、四隅に1cmほど切り込みを入れ、その部分を折り込んでおく。

❷ オーブンシートの大きさにアルミホイルで四角形の型を作り、黒皿の中央にのせ、アルミホイルの前後の部分を黒皿のふちに折り込んで付ける。型の両サイドはアルミホイルを2〜3重にして立てて型を安定させる。

❸ アルミホイルの表面に少しバターを塗って①のオーブンシートをつける。

❹ チョコレートは砕いて容器に入れ レンジ 200W 5〜6分 途中かき混ぜながら加熱してとかす。

❺ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を加えて良くまぜる。卵を加えて混ぜ、バニラエッセンスと④を加えてさらに混ぜる。

❻ Ⓑを混ぜ込み、Ⓐを合わせてふるい入れ、練らないように混ぜる。

❼ 黒皿に流し入れ、表面を平らにしてテーブルプレートを取り外し、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 180℃ 26〜32分 焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.44
「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」➔P.46

手動調理

オーブン（予熱無・1段） 180℃ 28〜36分 黒皿 中段 給水タンク 空

➔P.46

スコーン

材料（16個分）

- Ⓐ 小麦粉（強力粉）…… 160g
- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）…… 160g
- Ⓐ ベーキングパウダー …… 小さじ1½
- Ⓐ 砂糖 …… 60g
- バター（5mm角に切る）…… 80g
- Ⓑ 卵（ときほぐす）…… 1½個
- Ⓑ 牛乳 …… 50mL
- 〈つやだし用卵〉
  - 卵 …… ½個
  - 塩 …… 小さじ¼

作りかた

❶ ボウルにⒶをふるい入れ、バターを加えて手でつぶしながら粉と混ぜ合わせ、パサパサの状態にする。Ⓑを加えて手早く混ぜ、ひとまとめにする。

❷ 生地をラップの間にはさんでのし台にのせ、めん棒で1.5cm厚さにのばし、直径5cmの丸型で抜く。

❸ 黒皿にオーブンシートを敷いて②を並べ、表面につやだし用卵を塗ってから、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 180℃ 28〜36分 焼く。

〔ひとくちメモ〕
- 生地にコーンや、さいの目に切ったチーズ、レーズンなどを加えてもよいでしょう。

「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」➔P.46

手動調理

レンジ 800W 約1分20秒 ➔P.44

テーブルプレート
給水タンク 空

コーヒーゼリー

材料（4個分）
Ⓐ 粉ゼラチン …… 大さじ1（約10g）
　 水 …………………… 大さじ2
Ⓑ インスタントコーヒー‥ 大さじ2
　 砂糖……………………… 60g
水 ………………………… カップ2
ホイップクリーム ……………… 少々

作りかた
❶ 粉ゼラチンは水を加えてしとらせておく。
❷ 容器に①とⒷを合わせて入れ、水を半量加えながらよく混ぜ、レンジ 800W 約1分20秒 加熱する。
❸残りの水を加えて混ぜ、水でぬらした型に流し入れて冷蔵室で冷やし固め、食べるときにホイップクリームを飾る。

レモンゼリー

材料・作りかた
インスタントコーヒーをレモン汁（1½個分・約70mL）に換える。

オレンジゼリー

材料・作りかた
インスタントコーヒーをオレンジジュースに換える。

グレープゼリー

材料・作りかた
インスタントコーヒーをグレープジュースに換える。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.44

手動調理

レンジ 800W 30～40秒 ➔P.44

テーブルプレート
給水タンク 空

切りもち・市販のパックもち

※焼き色はつきません

フルーツ大福

材料・作りかた
水にくぐらせたもち1切れ（約50g）は、片栗粉を敷いた皿にのせる。
レンジ 800W 約40秒 加熱し、ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんと好みのフルーツ（いちご・甘栗など）をのせて包み込む。

あべ川もち

材料・作りかた
水にくぐらせたもち1切れ（約50g）に、砂糖を混ぜたきな粉をまぶして皿にのせ レンジ 800W 約30秒 加熱する。

〔ひとくちメモ〕
• 皿にラップを敷くと、もちが皿につかないでラクに取れます。

いそべ巻き

材料・作りかた
水にくぐらせたもち1切れ（約50g）を皿にのせ、割りじょうゆ、または生じょうゆを少々かけて レンジ 800W 約40秒 加熱する。すぐにのりを巻く。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.44

手動調理

レンジ 800W 約3分 ➔P.44
テーブルプレート
給水タンク 空

手作りもち

材料（4人分）
もち米 ………………カップ1（160g）
水 ……………………… 80～90mL

作りかた
❶ もち米は洗って約1時間水（分量外）につけ、ざるにあげて水気を切る。
❷ 米と水を合わせ、約2分ミキサーにかけて米を砕く。
❸ ② を容器に入れ、おおいをして レンジ 800W 約3分 加熱する。
❹ 熱いうちに木しゃもじで練り混ぜる。
❺ ひと口大にちぎり、あんや納豆などであえる。

〔ひとくちメモ〕
• 消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
• ミキサーには、もち米を1回に1カップ以上かけないでください。

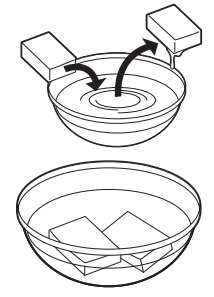
豆もち

材料・作りかた
ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱する

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.44

もちをやわらかくするコツ

パックや包装をはずし、水にくぐらせてから加熱します。
とくに固い切りもちの場合は、水をはった深めの皿に入れて加熱します。

みつまんじゅう
黄金いも
チョコまんじゅう

手動調理
レンジ 500W 約30秒
200W約1分
（下ごしらえ）
スチーム オーブン（予熱無・1段） 180℃ 24～36分 ➔P.51
黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク 満水

チョコまんじゅう

材料（12個分）
Ⓐ 卵 ……………………………… 1個
　 砂糖 …………………………… 20g
はちみつ ………………………… 10g
チョコレート……………………… 15g
Ⓑ 重曹 …………………………… 小さじ½
　 水 ……………………………… 小さじ1
小麦粉（薄力粉） ……………… 100g
ココア …………………………… 8g
白あん（12等分する） ………… 300g
アーモンド（砕く） ……………… 適量

作りかた
❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れる。
❷白あんを12等分（1個･25g）して丸めておく。
❸ 容器にⒶを入れ、泡立て器ですり混ぜ レンジ 500W 約30秒 加熱する。
❹別の容器にチョコレートを入れ レンジ 200W 約1分 で溶かし、③にはちみつと合わせて加える。
❺冷めたら水で溶いた重曹を入れ、ふるった小麦粉、ココアを加え、木しゃもじで混ぜる。
❻手粉（薄力粉・分量外）を敷いたのし台に生地をおき、棒状にまとめ、12等分する。
❼手粉（分量外）をつけて生地を丸くのばし白あんを包み、上に砕いたアーモンドを飾りつける。
❽黒皿にオーブンシートを敷き、まんじゅうを並べて中段に入れ スチーム オーブン 予熱無 1段 180℃ 24～36分 焼く。

「スチームオーブンの使いかた」 ➔P.47

みつまんじゅう

材料（12個分）
Ⓐ 卵 ……………………………… 1個
　 砂糖 ………………………… 小さじ1
　 粉末黒砂糖…………………… 20g
バター …………………………… 10g
はちみつ ………………………… 40g
生クリーム ………………… 大さじ1½
Ⓑ 重曹 ……………………… 小さじ½
　 水 …………………………… 小さじ1
小麦粉（薄力粉） ……………… 120g
あん（12等分する） …………… 300g

作りかた
❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れる。
❷ 容器にⒶを入れ、泡立て器ですり混ぜ レンジ 500W 約30秒 加熱する。
❸ バターを レンジ 200W 約1分 加熱して溶かす。
❹ ②に③とはちみつ、生クリームを入れ、冷ましておく。
❺ ④が冷めてから水で溶いた重曹を入れ、ふるった小麦粉を加え、木しゃもじで練らないように、粉気がなくなるまでまぜる。のし台に打ち粉をたっぷりふり、生地を取り出す。
❻ 手に粉をつけ、生地を数回たたみながら耳たぶより少しやわらかく練り上げ、12等分し、あんを包む。
❼ 手粉（分量外）をつけ、生地であんを包む。
❽ 黒皿にオーブンシートを敷き、まんじゅうを並べて中段に入れ スチーム オーブン 予熱無 1段 180℃ 24～36分 焼く。

「スチームオーブンの使いかた」 ➔P.47

手動調理
レンジ 200W約2分
（下ごしらえ）
オーブン（予熱無・1段） 180℃ 28～38分 ➔P.46
黒皿 中段
給水タンク 空

※レンジ加熱時は、テーブルプレートをセットする。

黄金いも

材料（10個分）
Ⓐ さつまいも（ゆでて裏ごししたもの）･ 300g
　 砂糖（湯大さじ3でとく） …… 60g
小麦粉（薄力粉） ……………… 150g
Ⓑ 砂糖…………………………… 80g
　 卵（ときほぐす） ………大さじ2強
　 水あめ………………………… 15g
重曹（水小さじ1弱でとく）…. 小さじ½
シナモン ………………………… 適量
卵黄 ……………………………… 少々
黒ごま …………………………… 適量

作りかた
❶ Ⓐを合わせて練り混ぜ、5等分して俵形に丸める。
❷Ⓑを混ぜ合わせた レンジ 200W 約2分 途中かき混ぜながら加熱して冷やす。水で溶いた重曹を加え、小麦粉をふるい入れて混ぜ合わせ、5等分する。
❸手粉（分量外）をつけながら①のあんを生地で包み、さつまいもの形にしてシナモンをまわりにまぶし、斜めに2つに切り、切り口に卵黄をぬってごまをつけ、底に軽く小麦粉（分量外）をつける。
❹オーブンシートを敷いた黒皿に並べ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 180℃ 28~38分 焼く。

「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」 ➔P.46

スイーツ

柔らかプリン

材料(直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器6個分)
〈カラメルソース〉
Ⓐ 砂糖 ……………… 40g
　 水 ……………… 大さじ1½
水 ……………… 大さじ½
〈卵液〉
Ⓑ 牛乳 ……………… カップ1¼
　 生クリーム ……………… 100mL
　 砂糖 ……………… 50g
卵黄（ときほぐす）……………… 4個分
バニラエッセンス ……………… 少々

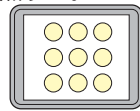
作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ 500W 4~5分 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。（このとき、ソースが飛び散るので注意すること）
❸ 型に②を小さじ1ずつ入れる。
❹ 容器にⒷを合わせて入れ レンジ 500W 約4分 加熱し、かき混ぜて砂糖をとかす。卵とあわせてバニラエッセンスを加え、③の型に流し入れる。
❺ 黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼（約50mL）を注ぎ入れ、その上に④を図のように並べ中段に入れ 過熱水蒸気 オーブン 予熱無 120℃ 24~28分 加熱し、あら熱がとれたら冷蔵室で冷やす。

柔らかプリンの並べかた

「レンジ加熱の使いかた」 →P.44
「過熱水蒸気オーブン加熱の使いかた」 →P.51

かぼちゃのプリン

材料(7.5×4cmのスフレ型約9個分)
かぼちゃ（正味）……………… 300g
Ⓐ 牛乳 ……………… カップ1
　 砂糖 ……………… 70g
Ⓑ 卵（ときほぐす） ……………… 3個
　 生クリーム ……………… 100mL
Ⓒ ラム酒 ……………… 大さじ½
　 バニラエッセンス、シナモン ……………… 各少々
ホイップクリーム ……………… 適量

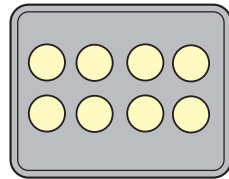
作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ 型に薄くバター（分量外）を塗っておく。
❸ かぼちゃは皮をむいてひと口大に切り、ラップで包み 8葉・果菜 仕上がり調節 強 で加熱し、裏ごしする。
❹ 容器にⒶを合わせて入れ レンジ 500W 約1分30秒 加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。
❺ ④にⒷを加えてかき混ぜ、裏ごししてⒸを加え、③のかぼちゃを加えて、よくかき混ぜる。
❻ ⑤を②の型に分け入れ、黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼（約50mL）を注ぎ入れ、その上に図のように並べ、中段に入れ 過熱水蒸気 オーブン 予熱無 110℃ 36~40分 加熱する。
❼ あら熱がとれたら冷蔵室で冷やし、ホイップクリームなど好みのもので飾る。

かぼちゃのプリンの並べかた

「レンジ加熱の使いかた」 →P.44
「過熱水蒸気オーブン加熱の使いかた」 →P.51

手動調理
手動決定 あたためスタート
過熱水蒸気オーブン（予熱無） 110℃ 32~38分
→P.51
黒皿 中段 テーブルプレート
給水タンク 満水

蒸しパン

材料（直径約8cmのアルミカップ8個分）
卵（ときほぐす）……………… 1個
砂糖 ……………… 50g
サラダ油 ……………… 大さじ1
牛乳 ……………… 75mL
Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……………… 100g
　 ベーキングパウダー ……………… 小さじ1弱(3g)
レーズン（ラム酒につけておく） ……………… 20g

作りかた
❶ 給水タンクの満水ラインまで水を入れる。
❷ ボウルに卵を入れ、砂糖を加えてハンドミキサーでまぜる。
❸ ②にサラダ油、牛乳を順に加えて混ぜ合わせる。Ⓐをふるい入れ、ダマが残らないようにさっくりと木しゃもじで混ぜ合わせ、アルミカップに8等分に分け入れ、レーズンをのせる。

❹ 黒皿に③を図の様に並べ、中段に入れ、 過熱水蒸気 オーブン 予熱無 110℃ 32~38分 で焼く。

「過熱水蒸気オーブン加熱の使いかた」 →P.51

簡単蒸しパン

材料・作りかた
Ⓐの代わりに市販のホットケーキミックス（100g）、卵（1個）、サラダ油（大さじ1）、牛乳（50mL）を混ぜ合わせ、アルミカップに8等分に分け入れ、レーズン（20g）を散らし、同様に焼く。

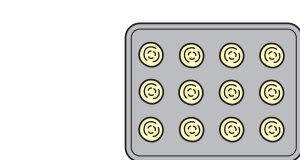
シュークリーム

材料（12個分）
小麦粉（薄力粉、ふるっておく） ……………… 60g
Ⓐ バター（3～4個に切る）……………… 60g
　 水 ……………… 120mL
卵（ときほぐす）……………… 3～4個
カスタードクリーム →P.129 … 適量
ホイップクリーム、粉糖 …… 各適量

作りかた
❶ 小麦粉をふるっておく。
❷ 深めの耐熱容器にⒶを入れ、小麦粉小さじ1（分量外）をふるい入れ、おおいをしないで レンジ 800W 3～4分 加熱する。
❸ 材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて レンジ 800W 約1分10秒 加熱する。

❹ 卵を⅓量加え、よく混ぜてもち状に練り上げる。

❺ 残りの卵を少しずつ加えてよく練る。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2～3秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練る

❻ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター（分量外）をぬり、直径3～4cmの大きさを12個絞り出す。

❼ オーブン 予熱有 1段 210℃ 26～32分 で予熱をする。
❽ 予熱終了音が鳴ったら⑥を中段に入れて焼く。
❾ 焼き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、充分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉糖をふる。

（2段のときは オーブン 予熱有 2段 34～44分 で予熱し、予熱終了後中段と下段に入れて焼く。
途中残り時間8～10分で黒皿の中段と下段を入れ換えて、さらに焼く。）

「レンジ加熱の使いかた」 →P.40

エクレア

作りかた
シュークリーム 作りかたを参照して生地を作り、黒皿に7～8cmの棒状に9個絞り出し焼く。
熱いうちにアルミホイルからはずし、充分にさましてから上から⅓くらいに切り目を入れて、カスタードクリームを詰め、上にとかしチョコレートをぬる。

カスタードクリーム

材料（シュークリーム12個分）
牛乳 ……………… カップ2
Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……………… 大さじ2
　 コーンスターチ ……………… 大さじ2
　 砂糖 ……………… 80g
卵黄（ときほぐす）……………… 3個分
Ⓑ バター ……………… 40g
　 バニラエッセンス ……………… 少々

作りかた
❶ 深めの容器に Ⓐ を合わせて入れ、牛乳を少しづつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
❷ ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ レンジ 800W 5~7分 途中よくかき混ぜながら加熱する。手早くⒷを加えて混ぜ、冷ます。

〔ひとくちメモ〕
● 加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.40

⚠注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります。
深めの耐熱容器を使い、バターは3～4個に切って水と一緒に入れて、小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りをふせぐことができます。
● バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

シュークリームのコツ

●バターと水は充分に沸とうさせる。
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。
●卵は生地の熱いうちにまぜる
生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。
●加える卵の量は
少なすぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。
●生地に霧を吹く
予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥をふせぐために、霧を吹いておきます。

パリッとあたため〔チルド食品〕

オート調理

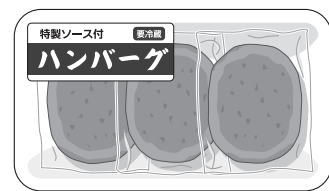
あたためスタート　10パリッとあたため(冷蔵)　→P.28

レンジ　オーブン　過熱水蒸気　グリル

グリル皿(脚を開く)　テーブルプレート

給水タンク　満水

ハンバーグ、チキンステーキ

加熱時間の目安　200g　で約12分

材料
市販の調理済みハンバーグ(チルド) ……………………2～6個
または、市販の調理済みチキンステーキ(チルド) ……………………2～6個

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ハンバーグ、またはチキンステーキの包装をはずし、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 10パリッとあたため(冷蔵) で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
● ソースが付いているときは、加熱後にかけます。

さつま揚げ

加熱時間の目安 300g　で約13分

材料
さつま揚げ …………… 200～600g

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ さつま揚げの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 10パリッとあたため(冷蔵) で焼きます。

厚揚げ

加熱時間の目安 300g　で約13分

材料
厚揚げ………2～4枚(300～600g)

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 厚揚げの包装をはずし、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 10パリッとあたため(冷蔵) で焼きます。

焼き魚、うなぎのかば焼き

加熱時間の目安　200gで約10～12分

材料
焼き魚(市販品および手作りのもの) ……………………………… 2～4切れ
うなぎのかば焼き ………………… 2串

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 焼き魚またはうなぎのかば焼きの包装をはずし、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、10パリッとあたため(冷蔵) で焼きます。うなぎのかば焼きは、仕上がり調節を 弱 にして焼きます。

〔ひとくちメモ〕
● うなぎのかば焼きのたれは盛りつけてからかけます。

パリッとあたためのコツ

●**一度に加熱できる分量は**
2人分(約200g)～6人分までです。(この分量以外のオート調理ではできません)

●**グリル皿の中央に寄せて置く**
2個以上を加熱するときは、グリル皿の中央に寄せて並べます。

●**冷めた天ぷら、揚げもの(コロッケ、フライ)のあたためは**
4天ぷらあたため で、あたためます。

●**加熱が足りなかったときは**
グリル で様子を見ながら加熱します。
→P.43

●**市販のチルド食品・冷凍のお総菜のあたためかた** →P.30

パリッとあたため〔調理済み冷凍食品〕

オート調理

あたためスタート　11パリッとあたため(冷凍)　→P.28

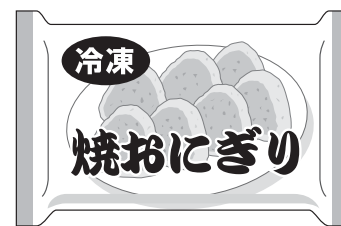
レンジ　オーブン　過熱水蒸気　グリル

グリル皿(脚を開く)　テーブルプレート

給水タンク　満水

● 掲載している食品のパッケージイラストはイメージ図です。

冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安　200g　で約12分

材料
冷凍焼きおにぎり ………… 4～10個

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷焼きおにぎりの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 11パリッとあたため(冷凍) で焼きます。

(グリル皿の中央に寄せて並べる)

⚠注意

10パリッとあたため(冷蔵)、11パリッとあたため(冷凍) で少量の食品を加熱するとこげることがある。
1個約200g未満のものは、個数を増やし約200g以上にして加熱します。

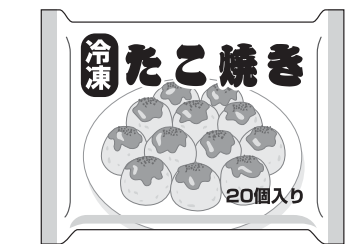
冷凍フライ、ナゲット

加熱時間の目安　200g　で約12分

材料
揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット ……………………… 200～400g

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷包装をはずし、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 11パリッとあたため(冷凍) で焼きます。

冷凍たこ焼き

加熱時間の目安　200g　で約12分

材料
冷凍たこ焼き …………… 10～20個

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷たこ焼きの包装をはずし、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 11パリッとあたため(冷凍) で焼き、ソースをかけます。

冷凍ハンバーグ

加熱時間の目安　200g　で約12分

材料
冷凍ハンバーグ(ミニサイズ) … 9～18個

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ハンバーグの包装をはずし、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 11パリッとあたため(冷凍) で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
● ソースがついているときは加熱後にかけます。ソースをかけて加熱するとはじける場合があります。

冷凍春巻き

仕上がり調節 弱　加熱時間の目安　200g　で約8分

材料
冷凍春巻き(揚げ調理済みのもの)…8～12個

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷春巻きの包装をはずし、オーブンシートを敷いた脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 11パリッとあたため(冷凍) 仕上がり調節 弱 で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
● 揚げていない冷凍春巻きのときは仕上がり調節 中 で焼き上げます。
● 好みに応じて、焼く前に油を表面に塗ってもよいでしょう。

葉・果菜／根菜〔ゆで物〕

オート調理

あたためスタート　レンジ

8葉・果菜

9 根　菜

➔P.36

テーブルプレート

給水タンク

空

ほうれん草のおひたし

加熱時間の目安　約2分

材料(4人分)

ほうれん草 ························ 200g
糸がつお、しょうゆ ·········· 各適量

作りかた

❶ほうれん草は洗って軽く水気をきり、根元の太いものは十文字に切り込みを入れる。

❷葉先と根元を交互にしてラップでピッタリ包む。

❸ 8葉・果菜 で加熱し、水にとってアク抜きと色どめをする。器に盛り、糸がつおをのせ、しょうゆを添える。

ゆでたほうれん草を使って ほうれん草のごまあえ

ゆでたほうれん草(約200g)を白すりごま(大さじ２)、砂糖、しょうゆ(各大さじ２)、塩少々であえる。

ゆでたほうれん草(約200g)を容器に入れ、細くちぎったバター(大さじ１)、塩、こしょう(各少々)をのせて レンジ 800W 約50秒 加熱してかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」　➔P.44

もやしのナムル

加熱時間の目安　約2分

材料(4人分)

もやし ······························ 200g
ピーマン(せん切り) ··············· 1個
赤ピーマン(せん切り) ·········· 小1個
Ⓐ しょうゆ、酢 ·········· 各大さじ1
　 砂糖、ごま油 ··········· 各小さじ1

作りかた

❶もやしとピーマンを合わせてラップで包み 8葉・果菜 で加熱し、水気を切る。

❷まぜ合わせたⒶで①をあえる。

白菜のナムル

もやしのかわりに白菜(200g)を、もやしのナムル調味料Ⓐであえる。

なすのしょうがじょうゆ

加熱時間の目安　約2分

材料(4人分)

なす(皮をむき、塩水につける)
　······················· 3個(約200g)
Ⓐ しょうゆ······················大さじ1
　 しょうが(すりおろす)·········少々
　 塩、みりん ······················各少々
針しょうが ·························少々

作りかた

❶なすはラップに包み 8葉・果菜 で加熱し、水にとって色どめし、水気を切る。

❷1個をタテ4～6つに切り、まぜ合わせたⒶをかけ、針しょうがをのせる。

キャベツの酢づけ

加熱時間の目安　約2分

材料(4人分)

キャベツ(ひと口大に切る) ······· 200g
Ⓐ 酢 ···························· 大さじ2
　 しょうゆ ··················· 大さじ1
　 砂糖、ごま油 ········· 各小さじ½
　 ラー油、赤唐辛子(小口切り)··· 各少々

作りかた

❶キャベツをラップで包み 8葉・果菜 で加熱し、水気を切る。

❷容器にⒶを合わせて入れ レンジ 800W 20～30秒 加熱して冷まし、①を入れてあえ、冷蔵室で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」　➔P.44

白菜の酢づけ

キャベツの換わりに白菜(200g)を、キャベツの酢づけ調味料Ⓐであえる。

なすの中華風あえ物

しょうゆ(大さじ2)、酢(大さじ1)、ごま油・砂糖(各小さじ1)、にんにく・赤唐辛子(各みじん切り少々)を混ぜ合わせて加熱したなす(約200g)にかけて冷やす。

さやいんげんのしょうがじょうゆ

なすの換わりに、ゆでたいんげん(約200g)を使う。

野菜サラダ

加熱時間の目安　約5分30秒

材料(4人分)

カリフラワー······················ 200g
ブロッコリー ····················· 100g
アスパラガス ·············1束(200g)
ピーマン、赤ピーマン ········· 各1個
ブラックオリーブ ················· 少々
好みのドレッシング ·············· 適量

作りかた

❶ カリフラワーとブロッコリーはそれぞれ小房に分け、塩水につけてアク抜きしてからラップで包み 8葉・果菜 で加熱し、水にとって色どめをする。

❷ アスパラガスは固い部分を切りとり、葉先と根元を交互にしてラップで包み 8葉・果菜 で加熱し、水にとって色どめをする。

❸ ゆでた野菜を盛り合わせてピーマンやオリーブを散らし、好みのドレッシングを添える。

ポテトサラダ

加熱時間の目安　約8分

材料・作りかた

さいの目に切ったじゃがいも（中２個分）とにんじん（小１本分）をそれぞれラップで包み 9根菜 で加熱し、きゅうりのさいの目切り（１本分）と合わせ、マヨネーズ（適量）と塩、こしょう（各少々）であえる。

イタリアンサラダ

加熱時間の目安　約8分30秒

材料(4人分)

さやいんげん ····················· 200g
じゃがいも ···········大２個(約400g)
サラミソーセージ(薄切り)········ 12枚
プロセスチーズ(1cm角切り) ···· 60g
スタッフドオリーブ(薄切り)····· 12個
Ⓐ アンチョビー(みじん切り)···· 8枚
　 玉ねぎ(みじん切り)··¼個(約50g)
　 パセリ(みじん切り)········ 大さじ1
　 レモン汁 ·················· 大さじ1
　 こしょう ························ 少々
オリーブ油 ···················· カップ½
レモン(くし形切り)················· 適量

作りかた

❶ さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み 8葉・果菜 で加熱してざるにとる。

❷ じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包む。9根菜 で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ１cmの半月切りにする。

❸ ボウルにⒶを入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。

❹ 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

きぬかつぎ

加熱時間の目安　約3分30秒

材料(4人分)

さといも ·········· 小10個(約300g)
ごま塩 ································ 少々

作りかた

さといもは皮のまま上から⅓くらいのところに包丁で浅く切り目を入れ、ラップで包み 9根菜 で加熱し、上⅓の皮をむく。

酢ごぼう

加熱時間の目安　約6分30秒

材料(4人分)

ごぼう ······························· 200g
Ⓐ 白ごま（すったもの）····· 大さじ3
　 酢、砂糖 ············ 各大さじ1½
　 しょうゆ、みりん ···· 各大さじ½
　 塩 ································· 少々

作りかた

❶ごぼうは包丁の背で皮をこそげ取り、5cm長さに切って酢水につける。酢(分量外)をふりかけてラップで包み、9根菜 で加熱し、塩少々（分量外)をふる。

❷混ぜ合わせたⒶでごぼうをあえ、器に盛り、青のり粉(分量外)をふる。

ゆでたごぼうを使って ごぼうサラダ

ゆでたごぼう(約200g)をマヨネーズ（大さじ２）と白ごま（適量)、塩、こしょう(各少々)であえる。

8葉・果菜、9根菜のコツ

●料理に合わせた下ごしらえを

葉菜、果菜、花菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。

根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。

●材料に合ったアク抜きを

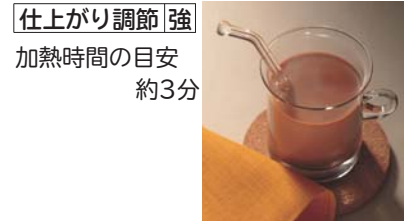
ほうれん草などは、加熱後すぐに水にとります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

●水気を切らずにラップでぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱

皿などは使いません。

飲み物・インスタント食品

オート調理
あたためスタート
レンジ 200W 2分～2分20秒（下ごしらえ）
6 牛乳 43牛乳 レンジ
テーブルプレート 給水タンク 空

ホットチョコレート

仕上がり調節 強
加熱時間の目安 約3分

材料（1人分）
牛乳 ………………………… カップ1
チョコレート（板チョコ）……… 30g
はちみつ …………………… 小さじ½

作りかた
❶ 牛乳はマグカップやコップに入れておく。
❷ 小さめの容器に板チョコを割り入れ、はちみつと①の牛乳大さじ２を加えて レンジ 200W 2分～2分20秒 加熱して溶かし、よくかき混ぜる。
❸ ②を①に加えよくかきまぜてから 6牛乳 または 43牛乳 仕上がり調節 強 であたためてかき混ぜる。
「レンジ加熱の使いかた」 ➔ P.40

オート調理
あたためスタート
6 牛乳 43牛乳 レンジ
テーブルプレート 給水タンク 空

牛乳のあたため

加熱時間の目安
（200mL）
約1分30秒

牛乳はマグカップまたはコップに入れて 6牛乳 または 43牛乳 であたためる。
〔ひとくちメモ〕
●牛乳のあたためのコツ ➔ P.27
● 43牛乳 はわがや流あたため ➔ P.28~31

オート調理
あたためスタート
44酒かん レンジ
テーブルプレート 給水タンク 空

酒かん

加熱時間の目安（徳利・130mL）40～50秒
（コップ・180mL）50秒～1分

お酒はコップまたは徳利に入れて 44酒かん であたためる。
〔ひとくちメモ〕
●徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下くらいまで入れます。
●びん詰めのお酒は、栓を抜いてからあたためます。

44酒かん のコツ

●1回にあたためられる分量は1本です。
●テーブルプレートの中央に置いて加熱します。
● 1あたため ではあつくなり過ぎます。
●仕上がりがぬるかったときは レンジ 800W で様子を見ながら加熱します。

インスタント食品

＊パッケージに電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
＊加熱時間は、高周波出力800Wの目安時間です。　（1mL＝1cc）

種　類	作りかたとコツ	加熱時間
ラーメン・ヌードルなど（発泡スチロールや袋入り）	カップまたは袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400～500mLを入れて図のようにラップをします。 ●調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさものを使います。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 破裂防止のため1cmくらいあける	カップめん(標準量) レンジ 800W 3～4分 袋入りラーメン レンジ 800W 5～6分
カレー・丼ものの具など（アルミパックのレトルト食品）	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているもの、カレーなどとろみのあるものは、飛び散ることがあります。（丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。）	1あたため
ごはんものなど（真空パック食品）	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールをはがしたりしてから、加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、手動調理で加熱します。 ●加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。 ●市販のおにぎりをあたためるとき ➔ P.24	1あたため

スチームあたため

オート調理
あたためスタート
レンジ スチーム
3スチームあたため
テーブルプレート 給水タンク 満水

ごはんのあたため

加熱時間の目安　1杯（約150g）約1分30秒

材料（1人分）
冷やごはん………… 1杯（約150g）

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ラップなどのおおいをしないで 3スチームあたため であたためる。

お総菜のあたため

加熱時間の目安　約200g 約2分30秒

材料（1～5人分）
シューマイや焼きそばなど
……………………… 100～500g

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ラップなどのおおいをしないで 3スチームあたため であたためる。

3スチームあたため のコツ

●コツとポイント ➔ P.30
●冷凍のごはんや調理済み冷凍のお総菜は上手にあたたまりません。 2解凍あたため を使ってください。

オート調理
あたためスタート
オーブン 過熱水蒸気 グリル
4天ぷらあたため
グリル皿（脚を開く） テーブルプレート 給水タンク 満水

天ぷらのあたため

加熱時間の目安　200gで約13分

材料（1～4人分）
天ぷらまたはフライ
……………………… 100～500g

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
❷ ラップなどの包装をはずし、脚を開いたグリル皿の中央に重ならないように寄せて並べ、テーブルプレートに置き 4天ぷらあたため で加熱する。

4天ぷらのあたため のコツ

●冷凍の揚げ物はあたためることができません。
●100g未満のあたためはできません。
●天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときはペーパータオルなどで油分をとります。

さくいん（あいうえお順）

さくいん（あいうえお順）

保証とアフターサービス

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書（別添）

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

- 保証期間は、お買い上げの日から1年です。ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の保有期間

当社はこの過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるときは 出張修理

➔ P.54~59 に従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず電源プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

品名	日立過熱水蒸気オーブンレンジ
形名	（銘板に書いてあります）
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	（できるだけ具体的に）
ご住所	（付近の目印等も併せてお知らせください）
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は
修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは
修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。

- この過熱水蒸気オーブンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。（部品交換の必要はありません。）
- ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。➔ P.9、13

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、「ご相談窓口」（下記）にお問い合わせください。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費等が含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

「ご相談窓口」

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談はエコーセンターへ	商品情報やお取り扱いについてのご相談はお客様相談センターへ
TEL　0120－3121－68 FAX　0120－3121－87 (受付時間) 9:00～19:00(365日) 携帯電話、PHSからもご利用できます。	TEL　0120－3121－11 FAX　0120－3121－34 (受付時間) 9:00～17:30(月～土)、9:00～17:00(日・祝日) 年末年始は休ませていただきます。 携帯電話、PHSからもご利用できます。

- 「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介させていただきます。
- お客様が弊社にお電話いただいた場合には、正確にご回答するために、通話内容を記録（録音など）させていただくことがあります。
- ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
- 修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

仕　様

電源		交流100V、50Hz－60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	1,000W、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル		消費電力1,350W（ヒーター1,300W）
オーブン		消費電力1,420W（ヒーター1,360W）
温度調節範囲		発酵、100～250℃、300℃ 300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。
外形寸法		幅500×奥行449×高さ408mm
加熱室有効寸法		幅400×奥行322×高さ240mm
質量（重量）		約20.5kg
電源コードの長さ		約1.4m
消費電力量の目安		
区分名		F
電子レンジ機能の年間消費電力量		56.2kWh/年
オーブン機能の年間消費電力量		11.2kWh/年
年間待機時消費電力量		0.0kWh/年
年間消費電力量		67.4kWh/年

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。
　また、アフターサービスもできません。
※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。
※コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。(表示部「0」表示時約2W)
※年間消費電力量(kWh/年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。区分名も同法に基づいています。
※実際お使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。

このマークは、特定の化学物質（鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB（ポリブロモビフェニル）・PBDE（ポリブロモジフェニルエーテル））の含有率が基準値以下であることを示しています。（規定の除外項目を除く）
JIS C 0950 : 2008

詳しい環境情報は、当社のホームページでご覧いただけます。http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/

お客様メモ

後日のために記入しておいてください。
サービスを依頼されるとき、お役に立ちます。

購入店名　　　　　　**電話（　　）－**

ご購入年月日　　　　　**年　　月　　日**

愛情点検

●長年ご使用の過熱水蒸気オーブンレンジの点検を！

●過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際このようなことはありませんか	ご使用中止
●電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。 ●ドアに著しいガタや変形がある。 ●スタートボタンを押しても食品が加熱されない。 ●自動的に切れないときがある。 ●焦げくさい臭いがしたり、運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。 ●過熱水蒸気オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。 ●その他の異常や故障がある。	故障や事故防止のため、コンセントから電源プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

この過熱水蒸気オーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

日立アプライアンス株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋2-15-12　電話(03)3502-2111

1-D2142-2